НАЕДИНЕ



Н. ХОДАКОВ

С ВРАЧОМ

Н. ХОДАКОВ

НАЕДИНЕ С ВРАЧОМ

Издание второе, дополненное

Средне-Уральское Книжное Издательство
Свердловск, 1970

Эту книгу врач-психиатр Н. М. Ходаков адресует молодоженам и молодым людям, собирающимся вступить в брак. В доверительной форме беседы автор рассказывает об основах правильного полового воспитания, о сущности семьи и брака, раскрывает причины отклонений от нормы в отношениях между мужчиной и женщиной, дает некоторые советы, как в семейной жизни сохранить на долгие годы физическую полноценность и взаимную любовь.

...Любовь — это соревнование между мужчиной и женщиной за то, чтобы доставить другому как можно больше счастья.

Стендаль

К читателю

После выхода в свет первого издания автор получил многочисленные письма с замечаниями, пожеланиями и вопросами читателей. Часть из них учтена во втором издании, а на некоторые интимные вопросы, освещение которых в книге не представляется возможным, читатели получили письменные ответы автора.

В книге пойдет прямой и откровенный разговор об отношении к жизни, о поведении в семье, о подчас сокровенных раздумьях. Случаи, которые описаны в книге, — это частицы жизни во всем многообразном ее проявлении.

Нельзя говорить о нравственном воспитании в отрыве от общего воспитания, и в частности полового. Половое воспитание — это в первую очередь воспитание чувств, а не просто познание элементарной грамотности в области взаимоотношения полов. Нельзя сводить всю проблему к анатомии или физиологии. Здесь все взаимосвязано.

Казалось бы, на первый взгляд, какое значение имеют для полового воспитания занятия спортом или курение? А ведь курение подрывает здоровье, ведет к половой слабости и, значит, отражается на потомстве, вторгается в семейно-брачные отношения. Спорт играет неоценимую роль в предупреждении раннего начала половой жизни, в укреплении здоровья.

Несколько лет назад были обследованы 1000 мальчиков и юношей в возрасте от 10 до 20 лет. Оказалось, что 12% получили сведения о половой жизни до 10 лет, 25% до 12 лет, 20% до 14 лет, то есть около 60% познакомились со взаимоотношениями между мужчиной и женщиной до 14 лет. Откуда же они почерпнули эти знания? 71,7% мальчиков и 58,3% девочек от товарищей и подруг и лишь 5,9% и 6,6% от родителей.

Каждому совершенно ясно, что «просветители», которым по

14 лет, могут сами иметь лишь весьма туманное и превратное представление об интимной стороне жизни человека. Но если взрослые не желают помочь вступающим в жизнь юношам и девушкам разобраться в сложных отношениях между мужчиной и женщиной, то вакуум знаний заполняют грязные и пошлые смакования половой любви.

Известный советский педагог А. С. Макаренко писал по этому поводу: «Прямые разговоры без всяких прикрас с молодежью 17—18 лет — это не только можно, а нужно, нужно учить любви...»

Сейчас много говорят и спорят о причинах неудачных браков. Действительно, нередко совместная жизнь двух людей не удается. Только в 1967 году на Урале зарегистрировано 55 тысяч разводов, а это означает, что более ста тысяч человек не нашли счастья в семье.

Кроме того, есть и такие семьи, в которых супруги хотя и живут вместе, но отчуждение для них уже стало нормой. Есть и такие, которые распались, но развод пока не оформлен.

А ведь в каждом браке заложены все возможности для создания счастливого брака. Материал природой задан — ОНА и ОН.

Причин, которые ведут к неудачной семейной жизни, много. Поэтому автор не собирается давать готовые рецепты, как жить, как поступать в каждом конкретном случае,— это было бы непосильной задачей.

Цель книги в другом — дать молодым людям тот минимум знаний из области взаимоотношения полов, который необходим каждому человеку и который является частью общей культуры современного человека. Пусть читатель, прочитав книгу, сам сделает вывод, правильно ли он поступает, правильно ли оценивает состояние своего организма.

Вся жизнь, все поступки человека находятся под контролем и руководством коры головного мозга. Человек — сам хозяин своей жизни, и от того, как он понимает ее, как воспринимает окружающую действительность, зависит, будет ли он счастлив.

Еще совсем недавно слова «половой», «сексуальный», «любовный» вызывали повышенный интерес, подозрительный шепот, кислые ухмылки. Это ханжи пытались упрятать как можно глубже естественные стремления человека, низвести нормальное физиологическое явление до низменного и пошлого, загнать в подполье любовные мысли и чувства человека. Они взяли на себя непосильную задачу.

В декабре 1969 года в Москве состоялась первая в нашей стране конференция по вопросам сексопатологии. На конференции было сообщено, что почти половина взрослого населеиия нуждается лнбо в совете врача-сексолога, либо в его помощи. А наличие сексуальной дисгармонии в браке ставит под угрозу сохранение семьи, н в этом случае вопрос из узкоинтимного приобретает социальный характер.

Ныне настало время, когда, преодолев прежние, ничем не обоснованные предрассудки, излишнюю «деликатность», население, н особенно молодые людн, вступающие в брак, стремятся получить точные и четкне ответы на многие волнующие вопросы. На них и на родителей, постоянно сталкивающихся с «труднымн» вопросамн полового воспитания детей, рассчитана эта книга.

Возможно, многое читателю уже известно, но автор и не собнрается открывать непознанное и не стремнтся к сенсациям. Если читатель узнает что-либо новое для себя и сумеет глубже н серьезнее оценить свои поступки и поведение, то автор будет считать свою задачу выполненной.

Н. ХОДАКОВ.

Половое воспитание должно быть
воспитанием именно любви,
то есть большого и глубокого чувства,
украшенного единством жизни,
стремлений и надежд.

А. Макаренко

О воспитании чувств

Зрелость не приходит сразу. Прежде чем человек научится правильно оценивать поступки свои и окружающих, нередко пройдут годы раздумий, волнений, а иногда разочарований. Правильное воспитание, в том числе половое воспитание, в этот сложный период жизни человека может сыграть решающую роль для всей последующей жизни.

Об ошибках юности писалось и пишется много. И, несмотря на это, немало юношей и девушек каждого нового поколения проходит через эти ошибки.

Искушение быть взрослым — вот что нередко стоит за желанием как можно быстрее вкусить от яблока любви. А яблоко-то часто еще незрелое, горькое, и на всю жизнь остается оскомина. В одном из номеров журнала «Юность» Виктор Буханов так писал о классической ошибке юности: «Хорошо знакома эта сцена: он и она. Ломающимся голосом он говорит: «Я люблю тебя, я тебе отдам все, всю жизнь». А что у него есть? Штаны, купленные на папины деньги? Но ей это нравится, это так звучит: вся жизнь! И оба любуются, глядя на себя со стороны: какие мы взрослые!

Отрезвление наступает нередко в гинекологическом кресле — у нее; у него же — когда выясняется, что нет двух рублей, чтобы купить любимой пирожные и банку сока. Оба начинают соображать, что отдать и взять жизнь отнюдь не так просто...»

Половая жизнь — это биологическая необходимость всех существ. Но если в животном мире она повинуется лишь слепому инстинкту продления рода, то у человека облагорожена большим многообразием чувств — от самых нежных и чутких до всепоглощающей страсти.

Чувства не даются природой в готовом виде, они воспитываются в течение жизни, обогащаются и углубляются. Наверное, каждый может вспомнить случай, когда в молодом возрасте был в восторге от прочитанной книги или просмотренного

кинофильма, а в зрелые годы та же книга или фильм уже не вызывали прежних эмоций. Содержание книги не изменилось, просто человек стал взрослее, восприятия стали глубже, его уже не удивляет яркая броскость.

Так и в отношении к интимной стороне жизни. Юноше или девушке может показаться, что перед ними интересный, серьезный человек. А позднее оказывается, что это была иллюзия, самообман.

... По улице идет парочка. Ей не более шестнадцати, чуть старше он. Девушка влюбленно смотрит парню в глаза, а он говорит самые банальные пустые слова. Но ей они кажутся значительными, умными. И она верит, что в них настоящая любовь.

Парень уже знаком и с курением и с выпивкой. Не знаком только с культурой поведения. Воззрения на жизнь у него самые что ни на есть примитивные. А девочка влюблена в него. Нет сомнения, что пройдет немного времени, и она сама разберется во всем. Но иногда бывает поздно — такая связь приводит к аборту или рождению ребенка. И окажется, что жизнь лишь начинается, а уже надломлена.

Половую жизнь можно начинать лишь тогда, когда чувства окрепли, созрели. Соединение мужчины и женщины, если оно происходит без любви,— обычный физиологический акт, не приносящий удовлетворения.

Еще встречаются девушки, считающие сохранение девственности «несовременным» явлением. Начинают половую жизнь без искренних чувств, отдаются случайным парням. Такие девушки обкрадывают себя, лишают возможности подняться в любви на высоту искренности и веры в человека.

В оценке значения нравственного воспитания в обществе важная роль принадлежит высказываниям Владимира Ильича Ленина.

В. И. Ленин подверг резкой критике пресловутую «теорию стакана воды», которая пыталась представить коммунистическое общество как общество, в котором удовлетворить половую потребность будет так же легко, как выпить стакан воды. «Конечно, жажда требует удовлетворения,— говорил В. И. Ленин.— Но разве нормальный человек при нормальных условиях ляжет на улице в грязь и будет пить из лужи? Или даже из стакана, край которого захватан десятками губ?»

В. И. Ленин приводит слова Ф. Энгельса из «Происхождения

семьи» о том, «как важно, чтобы половая любовь развилась и утончилась... Коммунизм должен нести с собой не аскетизм, а жизнерадостность и бодрость, вызванную также и полнотой любовной жизни».

В письме к И. Арманд В. И. Ленин категорически возражал против брака без любви. Он писал: «... не лучше ли противопоставить мещански-интеллигентски-крестьянский... пошлый и грязный брак без любви — пролетарскому гражданскому браку с любовью (с добавлением, *если уж непременно хотите*, что и мимолетная связь-страсть может быть грязная, может быть и чиста)»[1].

Эти высказывания В. И. Ленина по вопросам пола являются актуальными и сейчас. Они являются примером того, как следует относиться к одному из самых светлых человеческих чувств — любви.

Мы иногда забываем, что энергия человека должна идти на пользу всему обществу, а не только на удовлетворение эгоистических целей.

Вождь революции говорил: «...Наблюдаемый сейчас избыток половой жизни не приносит с собой жизнерадостности и бодрости, а наоборот, уменьшает их... Молодежи особенно нужны жизнерадостность и бодрость. Здоровый спорт — гимнастика, плавание, экскурсии, физические упражнения всякого рода,— разносторонность духовных интересов, учение, разбор, исследование и все это по возможности совместно!»

В этих словах с безупречной точностью показаны роль и значение разнообразного восприятия действительности. Только интерес к различным областям жизни, в которых интерес к половой проблеме занимает лишь определенную часть, наряду с другими, позволяет человеку по-настоящему полноценно воспринимать жизнь.

Здоровый спорт, широта духовных интересов, научная работа, увлеченная учеба — все в комплексе дает и жизнерадостность и бодрость.

Конечно, определенное воздействие половой инстинкт оказывает на поступки человека, а у некоторых лиц даже может явиться мощным стимулом в принятии некоторых жизненно важных решений. Однако сводить поведение человека лишь к отражению подспудного полового инстинкта, как это пытаются делать некоторые ученые, будет неверным.

---

[1] Все вышеприведенные высказывания В. И. Ленина взяты из книги «В. И. Ленин о коммунистической нравственности». М., 1969.

В правильном половом воспитании и направленности полового инстинкта решающая роль принадлежит внешней среде, условиям, в которых происходит развитие этого инстинкта.

Медицине хорошо известны случаи, когда юноша, у которого еще нет целеустремленной направленности полового влечения к лицам противоположного пола, подвергается преступному совращению, и в результате у него в течение всей жизни превалирует извращенное половое влечение.

В годы перехода от детства к юношеству появляется желание утвердить себя как личность. Еще не взрослый человек, но уже и не ребенок начинает критически относиться ко всем окружающим его людям, начинает искать друзей среди сверстников, которые, на его взгляд, являются наибольшими авторитетами. Авторитет же родителей ставится под сомнение, и бывшее до этого подчинение исчезает.

В это время следует помочь подростку и юноше проявить свои способности и развивать их. Нередко излишняя опека приводит к тому, что подросток не принимает сам никаких решений, оставаясь пассивным участником волевых решений родителей. Время идет, подросток превращается в юношу, но для своих родителей остается Сашенькой и Гешенькой, ребенком, которого попрежнему опекают. Проявившееся стремление молодого человека к самостоятельности гасится родителями.

Такой молодой человек может обладать большой суммой знаний, прекрасно разбираться в литературе, политике, человеческих отношениях, однако сам он не готов вступить в борьбу и преодолеть невзгоды.

Трудности, которые встретятся в жизни, станут для него непреодолимой преградой. Такой человек может внешне производить впечатление настоящего мужчины, но он не в состоянии быть опорой и главой семьи.

Воспитание воли, целеустремленности, выдержки, любви к труду, уважения к окружающим составляет основу правильного воспитания.

Академик И. П. Павлов говорил: «Тепличная обстановка при воспитании может привести к тому, что человек с сильной высшей нервной системой на всю жизнь остается жалким трусом».

Эти слова можно вполне отнести и к половому воспитанию как части общего воспитания. Определенные расстройства со стороны деятельности половой сферы, обычно проявляющиеся в виде полового невроза, чаще всего встречаются в случаях неправильного воспитания, когда в характере человека превалирует

мнительность, стремление к излишнему самоанализу, «застреванию» на мелочах.

Неумение правильно оценивать окружающую действительность иногда приводит к большим трагедиям. Никто не собирается обвинить в этом только взрослых, но вина их, конечно, несомненна, особенно в тех случаях, когда родители пытаются внушить своим детям, что тех ожидает впереди особая будущность, что они не такие, как все, что они более талантливы.

Вспоминаю случай, когда юноша, поступающий в политехнический институт, не прошел по конкурсу и, узнав об этом, пытался покончить с собой. А что, собственно, произошло? Если он действительно влюблен в свою будущую профессию, если он настойчив в достижении поставленной цели, то не в этом году, так в следующем обязательно станет студентом, обязательно станет инженером. Неумение мужественно встретить невзгоды привело к тому, что при первой неудаче возникла мысль о самоубийстве.

Трудно сказать, кто в этом виновен. Несомненно одно: этот юноша не был готов мужественно встретить жизненные испытания.

Вспоминаю другой случай, происшедший с девушкой, работницей Верх-Исетского завода. Несколько лет она встречалась с юношей. Ей казалось, что ее избранник — лучший парень в мире, что он, и только он, должен дать ей счастье. Когда же она сказала, что скоро будет матерью, избранник заявил, что не любит ее и они должны расстаться.

Для нее это оказалось неожиданным и страшным ударом. Наступило психическое расстройство. И хотя врачи быстро восстановили ее здоровье, здесь есть над чем задуматься. Конечно, можно обвинить в этой беде юношу. Но дело не только в этом и не в том, что девушка не смогла разобраться, с честным или нет человеком свела ее жизнь. Трагедия в другом: эта девушка не была подготовлена к возможным психическим травмам, как и тот юноша, о котором было сказано выше.

Люди далеко не всегда поступают так, как им подсказывает их разум, их здравый смысл. Некоторые даже считают, что в этом и заключена определенная прелесть жизни, что человек не всегда «позорно благоразумен» в своих поступках. Вспомним слова Бориса Пастернака о А. С. Пушкине, о его женитьбе на Наталье Гончаровой. Пастернак писал, что если б Пушкин не женился на великосветской красавице, то «он дожил бы до наших дней и присочинил бы несколько продолжений к «Онегину», и написал бы пять «Полтав» вместо одной». А мне всегда казалось, что я бы перестал понимать Пушкина, если бы допустил,

что он нуждался в нашем понимании больше, чем в Наталье Николаевне.

Но одна сторона — это «позорное благоразумие» в искреннем и нежном чувстве любви, а другое (и оно необходимо!), когда вопрос идет о преодолении жизненных трудностей или внезапно вспыхнувшей, зачастую кратковременной страсти. Вот здесь-то правильное воспитание и должно помочь разобраться в сложном противоречии чувств.

Как правило, первая любовь преходяща. Она бывает выражением проснувшегося чувства, яркой вспышкой страсти. Первая любовь запоминается на всю жизнь, но редко ведет к прочной, крепкой и счастливой семье. Такая любовь напоена поэтическими образами, предмет любви идеализирован, наделен качествами, почерпнутыми из черт характера героев романов, кинофильмов, телепостановок, пьес.

Если такая любовь приводит к созданию семьи, то перед молодыми супругами жизнь ставит в дальнейшем немало сложных психологических задач. Черты характера, ранее не только не мешавшие, но даже выглядевшие пленительными, после начала совместной жизни вдруг становятся трудно переносимыми. Они и раньше были, эти черты, но, будучи идеализированными, попросту игнорировались. В семье же два человека находятся рядом многие годы, делят пополам и радость, и горе, вместе встречают жизненные невзгоды.

К преодолению этих сложных проблем юные супруги обычно готовы не бывают. Вспыхнувшая первая страсть — это еще не база, на основе которой можно создать по-настоящему крепкую семью. И плохо, если на такой шаткой основе создается семья, рождается ребенок. Страсть исчезает, а любви нет, черты характера одного из супругов становятся совершенно неприемлемы для другого. Так что же, разойтись? Искать нового друга? А не лучше ли подождать, пока созреют настоящие чувства, когда можно будет по-трезвому, без опьянения первой любовью оценить поступки любящего?

Разочарование в первой любви ни в коей мере не должно вести к разочарованию в жизни вообще. Не замыкаться в себя, не делать неверного вывода, что «верить нельзя никому», а встретить первое серьезное переживание оптимистически. Пусть первая любовь, даже неудачная и без взаимности, останется на всю жизнь самым светлым воспоминанием юности!

Воспитание чувств происходит всю жизнь, но особенно важно воспитывать чувства в период полового созревания. Нельзя уповать только на самовоспитание. Человека воспитывает вся среда,

в которой он живет: семья, коллектив, школа, искусство, литература. Они должны воспитывать добрые чувства, пробуждать все хорошее, светлое, что природой заложено в каждом человеке.

Надо учить человека уметь сдерживать свои чувства. Если они выставляются напоказ, то цена им невелика.

Влечение к другому полу присуще каждому человеку. Любить всей полнотой чувств способен не каждый. Только тот, у кого присутствует широта понимания прекрасного, кто правильно эстетически воспитан, кто имеет хорошо развитое чувство долга, способен полно оценить достоинства и недостатки любимого.

Природа — это книга,
которую надо прочитать
и правильно понять...

М. Налбандян

Органы деторождения

Продление потомства — одна из основных функций жизни человека. Неотделимыми, составными частями этой функции являются половая жизнь, беременность и, наконец, роды.

В этой главе разговор пойдет о функциях и строении органов деторождения, органов, которые участвуют в зарождении новой жизни, которые обеспечивают созревание плода. Читателю он может показаться скучным или ненужным. Но торопиться не следует. Знание анатомии и функции половых органов позволяет более правильно оценивать работу организма в целом, выяснить неясное в функционировании органов деторождения.

Половые органы вырабатывают половые гормоны, которые оказывают огромное влияние на поведение человека. Знать строение этих органов и действие гормонов на организм необходимо, чтобы суметь понять некоторые психологические аспекты поведения человека.

Основная функция органов деторождения — обеспечить зачатие новой жизни, созревание плода и осуществить рождение ребенка. У человека, в отличие от всех других живых существ, половая функция преследует не только цель продления рода, но и служит для получения определенной гаммы сексуального удовлетворения.

Здесь приводится общая схема строения и функции половых органов, значение которых необходимо знать каждому человеку. Думается даже, что читателю полезно будет познакомиться более глубоко с анатомией органов деторождения в других, специальных книгах.

Мужские и женские половые органы делятся на наружные и внутренние.

Как наружные, так и внутренние половые органы у мужчины и женщины находятся в тесной связи с мочевыделительной системой. У мужчины мочеиспускательный канал одновременно является и каналом для выведения семенной жидкости.

Так как мужской организм участвует только в самом начале

зарождения новой жизни, а затем все функции переходят к женщине, то строение мужского полового аппарата более простое.

К наружным половым органам у мужчины относятся половой член (пенис) и мошонка. К внутренним: яички с придатками, семенные пузырьки, предстательная железа, семявыносящий проток, семенной бугорок и несколько маленьких железок.

Яички расположены в мошонке — небольшом мешочке, образованном подкожной тканью и кожей. Это небольшие железы внутренней секреции величиной примерно с малое куриное яйцо. В мошонке они подвешены за семенной канатик. Левое яичко несколько больше в размере и свисает чуть ниже, чем правое. Некоторые мужчины, незнакомые с анатомией, считают такое состояние аномальным.

По заднему краю яичка находится придаток, имеющий головку и хвостовую часть. Каждое яичко делится на дольки, которые пронизаны большим количеством тонких семенных канальцев. В головке придатков эти канальцы объединяются в один общий канал, который затем переходит в семенной проток. В перегородках яичек и в дольках содержатся особые кровеносные сосуды, специальные межуточные клетки, в которых образуются половые гормоны и сперматозоиды.

Сперматозоид имеет вид нити с головкой и хвостом, который совершает зигзагообразное шевеление, благодаря чему сперматозоид двигается.

На дне малого таза находятся семенные пузырьки и предстательная железа, или простата. Ее пронизывает начало мочеиспускательного канала, в который выходят многочисленные протоки простаты и семенных пузырьков.

Предстательная железа вырабатывает особую жидкость, по виду напоминающую молоко. Этот секрет железа начинает продуцировать особенно сильно в момент полового возбуждения. Он входит в состав семенной жидкости.

Значение предстательной железы в осуществлении полноценной половой функции мужчины чрезвычайно велико. Секрет простаты не только улучшает жизнедеятельность сперматозоидов, но и играет определенную тонизирующую роль для всего организма. При различных воспалительных процессах простаты может наступить ослабление половой силы.

В нижележащий отдел мочеиспускательного канала впадают и другие канальцы, которые выходят из маленьких железок, в том числе из куперовых желез. Они очень маленькие, не более вишневой косточки. Эти железы выделяют несколько светлых капелек секрета, который во время полового возбуждения обес-

печивает смазку слизистой оболочки мочеиспускательного канала.

Внутренние половые органы мужчины вырабатывают также половые гормоны, которые обусловливают внешний вид мужчины, определенную психологию, появление половых признаков и полового влечения, или **либидо**.

Пенис представляет из себя цилиндрическое тело длиной около 10 *см*. Он служит органом совокупления и выведения мочи. Один конец его плотно приращен к тазовой кости, другой же заканчивается головкой.

Половой член состоит из 3 пещеристых тел, которые пронизаны большим количеством кровеносных сосудов. Во время полового возбуждения кровь наполняет пещеристые тела и он значительно увеличивается в объеме. Напряжение полового члена носит название **эрекции**.

Головка члена закрыта тонкой, легко сдвигаемой кожей — крайней плотью. На ней находится большое количество маленьких желез, которые выделяют смазку, носящую название смегмы.

В головке члена и крайней плоти расположено большое количество нервных окончаний. Механическое раздражение этих нервных окончаний приводит к эрекции. Однако эрекция наступает и под влиянием различных психических моментов. Все физиологические процессы человека регулируются корой головного мозга. Под влиянием психических представлений, мыслей, иногда даже неясных моментов часто наступает эрекция. Во время сна, в утренние часы могут появиться спонтанные эрекции, не связанные непосредственно с половым возбуждением.

При определенных условиях, чаще всего при механическом раздражении эрогенных зон и нервных окончаний, расположенных в головке члена, происходит семяизвержение, или **эякуляция**. Этот момент обычно совпадает с сильным возбуждением и особым чувством сладострастия, носящими название **оргазма**.

При частых семяизвержениях количество спермы уменьшается, однако через два-три дня объем ее возвращается к исходному.

С началом половой зрелости у юношей появляются поллюции. Поллюции — это самопроизвольное семяизвержение во время сна. Обычно семяизвержение сопровождается эротическими сновидениями, после чего юноша просыпается. Поллюции — явление нормальное, физиологическое. Более того, отсутствие поллюций должно насторожить юношу и родителей, рекомеиду-

ется в этих случаях обратиться за советом к подростковому врачу, или эндокринологу.

Период половой зрелости у юношей характеризуется гиперсексуальностью — резко повышенной половой возбудимостью. Именно в это время очень часты поллюции, очень широко распространен онанизм. Но следует знать, что появление поллюций — это лишь один из симптомов наступающей половой зрелости, до возмужалости же еще далеко.

Поллюции обычно бывают два-три раза в неделю, иногда чаще. В этом нет ничего патологичного. Другое дело, если они происходят днем, когда юноша бодрствует, во время рассматривания различных эротических рисунков обнаженного женского тела. Если поллюции бывают редко, то ничего серьезного в этом нет, если же часто, следует проконсультироваться с врачом.

Соблюдение определенных гигиенических требований обязательно для юношей. Частые поллюции, накопление между головкой члена и крайней плотью смегмы может привести к воспалительным процессам, в частности к фимозу, когда приходится прибегать к хирургическому вмешательству, чтобы удалить крайнюю плоть или сделать ее надрез. Поэтому следует ежедневно обмывать головку (особенно в жаркую погоду) теплой водой с мылом.

Строение и функция женских половых органов значительно сложнее, чем у мужчины. Это понятно: если мужские половые органы лишь продуцируют половые гормоны, вырабатывают семенную жидкость и доставляют ее к месту оплодотворения яйцеклетки, то женский организм, наряду с функцией зачатия, обеспечивает созревание плода и рождение его.

Как и у мужчины, у женщин различаются наружные и внутренние половые органы.

К внутренним половым органам относятся: матка, фаллопиевы трубы, яичники и влагалище.

Матка по внешнему виду напоминает грушу. Состоит из мышечной ткани и находится в малом тазу. Особыми связками и мышцами, а также складками брюшины она и укрепляется здесь.

Стенки полости матки пронизаны огромным количеством кровеносных сосудов. Их цель ясна — ведь здесь должна прикрепиться оплодотворенная яйцеклетка, из которой в дальнейшем разовьется плод.

От верхнего конца матки в обе стороны отходят фаллопиевы трубы, которые постепенно расширяются.

2 Заказ № 616

Внутри фаллопиевы трубы, или, как их еще называют, маточные трубы, выстланы мерцающим эпителием, направленным в сторону матки. Колебания ворсинок эпителия доставляют созревшую яйцеклетку до середины фаллопиевых труб, где обычно происходит встреча яйцеклетки со сперматозоидом и ее оплодотворение. По этому же эпителию оплодотворенная яйцеклетка попадает в полость матки.

Рядом с наружным концом фаллопиевых труб, по обе стороны от матки, на специальных связках расположены яичники. Они вырабатывают яйцеклетку и женские половые гормоны.

В течение всей жизни женщины в ее половых органах и во всем организме происходят сложные изменения, которые зависят от деятельности яичников.

С началом половой зрелости у девушки появляется первая менструация. Ежемесячные выделения крови из влагалища не сразу становятся регулярными. Вначале менструации могут приходить один раз в 2—3 месяца, и лишь позднее устанавливается их ритмичность с циклом от 21 до 30 дней. Задержка прихода менструации до 17—18 лет обычно свидетельствует о задержке общего физического развития.

Обычно менструации протекают с небольшими изменениями общего состояния организма. Лишь иногда девушки становятся более раздражительными, более утомляемы, несколько расстраивается сон, нарушается деятельность кишечника. Но эти явления быстро проходят и не отражаются на общей работоспособности.

Все же во время менструации следует больше следить за питанием, остерегаться охлаждений, резких движений. Особенно необходимо в это время следить за чистотой половых органов. Соблюдение гигиены абсолютно обязательно, ибо во время менструации создаются благоприятные условия для проникновения инфекции.

В этот период полового созревания у девушек бывают явления, подобные поллюциям у юношей, но значительно реже. Они сопровождаются выделением слизистой пробки из шейки матки и бартолиновых желез. Явление это, как и поллюции у юношей, совершенно нормальное, физиологичное.

Яйцеклетка созревает лишь один раз в месяц. Ее жизнеспособность, то есть время, в течение которого она способна оплодотвориться, всего несколько дней, а сперматозоиды сохраняют способность к оплодотворению яйцеклетки, находясь во влагалище, не более трех дней. Следовательно, женщина, как правило, может забеременеть лишь в течение 6—7 дней в месяц. На этом,

кстати, основаи физиологический нлн биологический метод предупреждения беремеииости.

Влагалище — это иебольшой мышечный мешок длииой в 8—10 *см*. Стеики его выстлаиы слизистым эпителием с большим количеством складок. Внутреиияя стороиа влагалища переходит в шейку матки. Наружиый же вход у девушек прикрыт девственной плевой, которая имеет внд тонкой перегородки с одним нли иесколькими отверстиямн.

К иаружиым жеиским половым органам отиосятся лобок, большне и малые половые губы, девствениая плева н клитор. Клнтор расположен в инжией части лобка. Это оргаи идентичный мужскому половому члеиу, играющні важиую роль в получении женщиной сексуальиого удовлетвореиия. Как и пеиис, он во время полового возбуждення увеличивается в объеме.

У входа во влагалище расположеио большое количество желез, вырабатывающих секрет н увлажняющих вход. Здесь же расположена, как сказаио выше, девствеиная плева.

Никакой фнзиологнческой ролн плева ие выполияет, ио, по выражению И. И. Мечинкова, «множество людей обонх полов поплатились жнзиью за прободеиие девственной плевы».

Роль плевы велика в семейных и социальиых отиошеииях. Ей придается большое зиачеиие с точки зреиия нравствениой, ибо ее считают отличительиым призиаком девственностн. Как правнло, во время первого полового сиошеиня она надрывается или разрывается.

Но так бывает ие всегда. Иногда отверстие в девствеиной плеве позволяет ввестн половой члеи без разрыва ее, так как девственная плева может быть очеиь растяжима. Имеются даииые, что заиятия иекоторыми вндамн спорта приводят к более снльиому растяжеиню плевы. К чнслу таких видов спорта отиосят гимиастику, катаиие на велосипеде, фигуриое катаиие иа коньках, конный спорт.

Понятио, что в этнх случаях ие будет во время первого полового сиошения выделеиия крови, которое считается обязательным прн иарушеиии девственности.

Молодой муж может в таком случае решить, что его жена ранее была в нитимной близости с другим мужчиной. А это не так.

Истиииая любовь ие терпит сомиеиий, ие прнзиает холодных расчетов. Если же муж может упрекиуть жеиу, то это говорит только о его эгоистичном характере и отсутствии элемеитариой культуры.

Таковы вкратце строеиие н фуикция мужских н женскнх орга-

нов деторождения — органов, в которых происходит зачатие новой жизни. Внимательный читатель, конечно, не мог не обратить внимание на то, что природа создала органы деторождения таким образом, что строение и функция их чрезвычайно рациональны и в то же время очень расточительны.

Например, во время полового сношения во влагалище поступает несколько сот миллионов сперматозоидов, а для зачатия новой жизни необходим всего один! Но именно в этой расточительности и скрыта великая мудрость природы, заботящейся о продлении и сохранении жизни.

Из всех потребностей человека
половая потребность
после потребностей есть и пить
самая сильная.

А. Бебель

На пути к зрелости

Одним из самых властных проявлений природы является половой инстинкт. Этот инстинкт выработан в течение длительного исторического периода развития человека и является инстинктом продолжения человеческого рода, стремлением к размножению.

Половой инстинкт властно проявляется у большинства живых существ. Вспомним классический пример с бабочками, когда самец, привлекаемый запахом бабочки-самки, пролетает, чтобы найти ее, несколько километров.

Отмечено, что в животном мире половой инстинкт более сильно проявляется у самцов. У человека же инстинкты продолжения рода — половой и родительский — выражены у мужчины и женщины примерно одинаково. Большая активность со стороны мужчин является лишь внешним проявлением полового влечения.

Не следует путать половой инстинкт с половым влечением. Влечение к лицам противоположного пола может быть наиболее сильным в юношеском возрасте и в начале зрелости, и оно часто ограничивается чисто сексуальными стремлениями к интимной близости. Вот почему юноши и девушки могут принять влечение — страсть — за истинную любовь. На самом же деле это лишь следствие повышенной деятельности половых желез, а не расцвет инстинкта продолжения рода, который должен привести к созданию семьи.

Половой инстинкт проявляется не сразу. В детстве он вообще отсутствует и лишь с появлением половой зрелости начинает проявляться. Наиболее выражен он в зрелые годы и достигает вершины между 25—35 годами.

В последние годы врачи говорят о так называемой акцелерации — ускорении роста и общего развития человека. Вот посмотрите на таблицу динамики роста, веса и окружности грудной клетки юношей 16—17 лет, проживающих в Московской области, за 37 лет.

	1906	1923	1943
Рост	157,6	164,4	170,3
Вес	51,1	54,6	59,1
Окружность грудной клетки	78.4	80,7	85,8

За последние годы произошел дальнейший значительный скачок в физическом развитии юношей и девушек. Многие читатели бывали в музеях и видели одежду рыцарей средневековья. По ней видно, что люди в средние века были небольшого роста: редко кто превышал рост в 160 *см*. Даже исторические личности, о которых современники писали как об очень высоких, имели рост не более 180—185 *см*. Ныне же такой рост не только не является исключением, но встречается довольно часто.

Самое же основное — большинство физиологических отправлений в организме начинается значительно ранее, чем 30—40 лет назад. Если взять классическое описание развития ребенка, то во всех руководствах написано, что в 6 месяцев у ребенка прорезается первый молочный зуб, а в 6 лет — постоянный. Сейчас молочный зуб прорезается на месяц раньше, а постоянный первый зуб обычно появляется примерно в пять с половиной лет.

Но особенно большие изменения проявляются в наступлении половой зрелости. В тех же старых классических руководствах пишется, что начало половой зрелости относится к 13—14 годам. У девочек первые менструации появлялись в эти же годы, а у мальчиков первые поллюции в 14—15 лет.

Теперь же первые менструации приходят в 12 лет или чуть позднее, а к 14 годам устанавливается регулярность менструального цикла. Иначе говоря, теперь дети в 12 лет имеют такое же физическое развитие, как лет 40—50 назад в возрасте 14 лет.

Причина более раннего наступления половой зрелости в наше время пока не совсем ясна. Однако это факт доказанный, и с ним нельзя не считаться при воспитании подростка.

В течение первого периода жизни ребенка изменяется соотношение отдельных частей тела. В первые месяцы голова непропорционально велика по отношению к общей длине туловища. У новорожденного она составляет одну четвертую часть длины тела, а у взрослого всего лишь одну восьмую. Изменяется постепенно соотношение длины ног ко всему телу. У взрослой женщины длина ног по отношению к росту несколько меньше, чем у мужчины. Не случайно женщинам лучше удаются некоторые упражнения в спорте, особенно там, где требуется равновесие.

Наступление половой зрелости совпадает с началом повышен-

ной деятельности половых желез. Появление половых гормонов в крови дает толчок к развитию вторичных половых признаков, которые делают столь различными внешний вид и психику мужчины и женщины.

У юноши постепенно становятся более массивными кости, более рельефными и сильными мышцы, более широкими плечи и более узкими бедра по сравнению с девушками. У девушек же наоборот — более узкими плечи, сильнее выражен подкожножировой слой, движения отличаются мягкостью и пластичностью.

Кроме внешних отличий, определяются отличия в психике и в характере девушки и юноши. У девушек более мягкий характер, они более душевны, отзывчивы, сдержанны. Все эти черты можно определить таким емким словом, как женственность.

У юноши проявляются целеустремленность, упрямство, воспитывается сила воли, отношение к окружающим становится более жестким. К этим чертам характера наиболее подходит определение — мужественность.

Переходный возраст чреват иногда большими неприятностями. Девушки-подростки ищут себе кумира, они влюбляются в артистов, сами мечтают о театре, кино. Излишняя влюбчивость может их сделать жертвой какого-нибудь опытного обольстителя. Простая увлеченность принимается девушками за любовь, до которой еще очень и очень далеко.

Помните, как точно писал об этом возрасте О. Бальзак: «Девушки частенько грезят благородными, восхитительными образами, какими-то идеальными существами, и головы их набиты туманными представлениями о людях, о чувствах, о свете; затем они в простоте души наделяют самого заурядного человека теми совершенствами, о которых мечтали, и доверяются ему: они любят в своём избраннике воображаемое создание, а в конце концов, когда уже поздно отвести от себя беду, обманчивое очарование, которым они наделили свой кумир, превращается в страшный призрак».

В этот период жизни появляется неуверенность в своих силах, беспокойство, интерес ко всему окружающему, высокая внушаемость. Те, кто бывал на эстрадных выступлениях гипнотизеров, обратили внимание, что они выбирают для опытов в основном молодых девушек, избегая опытных и скептических зрителей. Причина одна — девушки очень внушаемы, и с ними легко «работать» гипнотизеру.

Для юношей характерно отрицание авторитетов родителей, педагогов. Существует такая поговорка: «Юность — это опьянение без вина», в которой подмечена неустойчивость психики юноше-

ского возраста, его неспособность правильно оценивать окружающую обстановку, неумение владеть собой, поступать по велению разума.

И вот на фоне такой неустойчивости психики достаточно властно заявляет о себе половой инстинкт в виде полового влечения. Еще не возмужав, юноша, находящийся в периоде полового созревания, может вступить на путь раннего начала половой жизни.

И. И. Мечников писал об этом возрасте: «Юноши часто рискуют жизнью из-за незначительных причин, не заботясь о последствиях своих поступков. Они делают всякие неосторожности, способные отразиться на здоровье и жизни. Молодость — возраст самых бескорыстных жертв, но также разнообразных злоупотреблений — алкоголем, половыми отправлениями и т. д.»

Сказанные полвека назад слова И. И. Мечникова остаются актуальными и в наше время.

Период полового созревания начинается в возрасте 11—12 лет, заканчивается примерно в 20—22 года.

Эти 10 лет — самые сложные, самые важные для жизни человека. Раннее начало половой жизни не проходит бесследно для здоровья. Половые связи в юношеском возрасте истощают нервную систему, ведут к ослаблению организма в целом. У девушек они опасны еще одним — беременностью. Несозревший организм не в состоянии выполнять материнские функции. Беременность в этом возрасте всегда вредна для здоровья.

Воздержание в период роста организма, в период половой зрелости полезно. Организм сам регулирует деятельность половых желез путем самопроизвольных семяизвержений — поллюций.

Нельзя не учитывать, что период полового созревания — это время, когда от роста тела и физического развития отстают функции некоторых внутренних органов, в том числе работа сердечно-сосудистой системы. Юношам наиболее хорошо удаются спортивные упражнения на скорость, резкость, но не на выносливость. Тренировки юношей и девушек на выносливость в этом возрасте вообще противопоказаны.

Половой инстинкт у всех животных является чисто физиологическим отправлением, у человека же этот природный инстинкт продолжения рода облагорожен сложной системой чувств, мыслей и поступков. Именно это позволяет человеку иметь огромное богатство и разнообразие переживаний и эмоций, которыми так богаты лучшие примеры взаимоотношений между мужчиной и женщиной, где мы встречаемся и с легкой симпатией, и обожанием, и с пылкой страстью, и всепобеждающей любовью

Половое влечение у лиц мужского и женского пола имеют существенное различие. У юношей и мужчин превалирует чувственная сторона влечений, а у девушек и женщин часто в течение всей жизни чувственная сторона не играет роли, а решающая принадлежит любви к человеку. По этому поводу И. И. Мечников писал: «Можно считать общим правилом, что девушка, достигшая половой зрелости, тем не менее не испытывает специфического чувства. Любовь у молодых девушек начинается очень рано, но долго сохраняет чисто платонический характер...» Бывают, конечно, случаи, когда и у женщины стремление к чувственности выражено достаточно сильно.

Природа наделила человека мощным инстинктом влечения к противоположному полу, что дало ему возможность создать семью, любить и быть любимым. Пользоваться им следует осторожно, ибо этот инстинкт, по словам А. С. Макаренко, «оставленный в первоначальном, «диком» состоянии или усиленный «диким» воспитанием, может сделаться только антиобщественным явлением, но связанный и облагороженный социальным опытом, опытом единства с людьми, он становится одним из оснований самой высокой цели и самого красивого человеческого счастья».

В начале этого века врач-сексолог И. Блох назвал беспорядочные половые связи со случайно встречающимися знакомыми «дикой любовью», которая представляет собой далеко не безопасный путь как со стороны гигиенической, так и со стороны психической.

«Дикая любовь» низводит женщину до простого объекта физического наслаждения мужчины, при котором невозможно возникновение глубоких человеческих отношений. Это путь к взаимному недоверию, духовной опустошенности, к превращению любви в своеобразный вид спорта, где нет истинной любви, а только есть стремление к получению быстро проходящих наслаждений.

Врачам известно, что некоторые девушки, встречаясь с мужчинами, допускают по отношению к себе самые смелые действия, требуя лишь одного — оставить их девушкой в физическом отношении. Они считают, что если сохранят девственную плеву до замужества, то выполнят свой «долг» по отношению к мужу.

Такой взгляд совершенно аморален. Чистота человека заключается прежде всего в его нравственном содержании, в его поступках. Пусть такая девушка будет «девушкой физически», но она испорчена морально. Ее поведение можно назвать «психической проституцией». Нельзя превращать могучий половой инстинкт, данный человеку для продолжения рода, в орудие только наслаждений.

И еще. Бывают случаи, когда у девушки наступает беременность, хотя девственная плева остается неповрежденной. Через отверстие в плеве сперматозоиды могут проникнуть во влагалище и в матку. Так что и с этой точки зрения подобная связь с мужчиной бессмысленна.

В нашей стране давно ликвидирована проституция как социальное явление. Однако, к сожалению, встречаются еще молодые женщины, поведение которых нельзя иначе оценивать, как проституирование. Они идут не только с легкостью на интимную связь, но получают от этого материальную или иную выгоду. В понятие проституции входит не только получение денег за продажу тела, но и все иные выгоды: подарки, устройство на работу, ресторан и т. д. Проституция — это любая интимная связь, кроме истинной любви. Настоящая любовь не может преследовать никаких меркантильных целей.

Девушки, легко уступающие притязаниям юношей, не могут рассчитывать на искреннее к себе уважение и большую любовь. Юноши с удовольствием проводят с ними время, «играют в любовь». Женятся же на скромной девушке.

> Человечество, освобожденное от гнета труда и рабства... из половой любви создаст такие шедевры счастья и наслаждения, о которых мужчине и женщине прежних поколений и не снилось.
>
> *А. Луначарский*

Физиология или психология?

Интимные отношения между мужчиной и женщиной во все времена привлекали исследователей. В этом нет ничего удивительного — властный инстинкт продолжения рода не обходит ни одного человека, вторгается в его жизнь и психологию.

До наших дней дошли интересные литературные и медицинские памятники старины. В них авторы в меру своих знаний пытались постичь суть взаимоотношений между мужчиной и женщиной и пути развития полового инстинкта. Но эти попытки не всегда были удачными и часто основывались на внешнем проявлении взаимного влечения.

Одним из интересных источников является индийский трактат «Ветки персика». Послушайте, с какой поэтичностью автор его воспевает любовь:

Три источника имеют влечения человека: душу, разум и тело.

Влечения душ порождают дружбу.

Влечения ума порождают уважение.

Влечения тела порождают желания.

Соединение трех влечений порождает любовь.

Уже в наше время вышли книги Ван де Вельде, Р. Нейберта, Д. Эйгенлоба и многих других. Эти авторы в вопросах пола каждый по-своему уделяют слишком большое внимание либо физиологии (Ван де Вельде), либо социальной среде (Р. Нейберт), либо психологии (Д. Эйгенлоб).

Кто же из них прав?

Передо мною письмо одного молодого мужчины. Он пишет: «Суть моего недуга в том, что я как мужчина почувствовал слабость, что, естественно, не могло не сказаться на моей семейной жизни. Говоря по правде, я сейчас просто в отчаянии. Порой наступают такие минуты, что начинаешь задумываться о смысле жизни и о том, стоит ли жить вообще. Как тяжело жить одному, понимать, что ты никому не нужен. Ведь самое страшное, что

может быть у человека,— это одиночество. Помогите мне стать полноценным человеком».

Нельзя без волнения читать подобные письма, а приходят они почти ежедневно. Что же произошло с ним, откуда взялась эта напасть?

...Двое влюбленных получили свидетельство о браке. Жених и невеста стали мужем и женой. Создалась новая семья. Будут ли супруги счастливы, сбудутся ли их мечты?

Ответить на эти вопросы могут только сами, для этого нет готовых рецептов, готовых советов, готовых схем. Чем больше кругозор их знаний, чем шире подготовлены они психологически, чем лучше разбираются в деятельности организма, тем быстрее наступит гармония в интимной жизни.

У мужа и жены обычно разные характеры, разные привычки, разные наклонности. Под влиянием длительного общения друг с другом они приходят к гармоничному соотношению. Но в любом случае нужно уметь очень тонко воспринимать чувства другого. Бывает, что один из супругов почти боготворит другого, во всем идет ему навстречу, а это воспринимается как должное, начинается использование возвышенной честной любви в эгоистических целях.

Известно, что причины симпатий не всегда ясны. Человек, который может очень нравиться одному, другому будет совершенно безразличен. Специфической женской привлекательностью может являться особый, только ей присущий запах кожи, выражение лица, голоса, цвет волос, походка.

Определенную роль в повышении желания играет «настройка» — направленность мыслей, легкое вино, особенный свет в спальне. Жена никогда не должна появляться перед мужем в неряшливом одеянии, непричесанной или в бигуди. Мужу вовсе не надо знать, какие косметические средства использует жена, чтобы быть привлекательной. Понятно, что эти требования взаимны — они так же относятся и к мужу.

Существуют определенные участки тела, которые наиболее чувствительны к интимным ласкам,— они называются эрогенными зонами. В основном это половые органы и близлежащие к ним участки тела.

Стремление к взаимной близости на первом этапе влечения является стремлением сознательным. Поцелуи, объятия, ласки — все это полностью подчинено разуму человека. В момент соединения наступает особое сладострастное чувство и желание избавиться от одновременно возникающего неприятного чувства — переполнения органов кровью.

По отношению к половому соединению существует большое предубеждение как к запретному в отношениях между мужчиной и женщиной. Но ведь цель любой совместной жизни — это дать жизнь новому человеку, а зачать ее можно только посредством соединения. И каждый человек проходит через это!

Где истинная любовь, там все отношения между мужчиной и женщиной наполнены чистотой и уважением. Грязь можно найти везде, и встречается она там, где нет подлинной любви.

Вот познакомьтесь, как писал А. С. Пушкин о самом «запретном» в отношении между влюбленными:

Нет, я не дорожу мятежным наслажденьем,
Восторгом чувственным, безумством, исступленьем.
Стенаньем, криками вакханки молодой,
Когда, виясь в моих объятиях змеей,
Порывом пылких ласк и язвою лобзаний
Она торопит миг последних содроганий!
О, как милее ты, смиренница моя!
О, как мучительно тобою счастлив я,
Когда, склоняяся на долгие моленья,
Ты предаешься мне нежна без упоенья,
Стыдливо-холодна, восторгу моему
Едва ответствуешь, не внемлешь ничему
И оживляешься потом все боле, боле —
И делишь, наконец, мой пламень поневоле!

Взаимное соединение оканчивается оргазмом, после чего наступает сразу же расслабление. Усталость и удовлетворение, иногда сонливость — это защита организма от пресыщенности и переутомления.

На первом этапе совместной жизни супругов огромная роль принадлежит любви, а затем в отношения вторгаются привычка и долг, которые закрепляют взаимный союз двух людей. Есть такая французская пословица — «Любовь есть эгоизм вдвоем». В ней подчеркивается равенство мышления и целей мужа и жены, которые составляют как бы единое целое, одного человека.

Во время полового соединения у влюбленных не должно быть никаких посторонних мыслей, кроме желания доставить другому удовлетворение. Особенно это относится к женщине, которая более нежна, у которой любовь к человеку играет значительно большую роль, чем у мужчины. Те, кто видел фильм режиссера Клода Лелюша «Мужчина и женщина», наверное, помнят сцену, когда влюбленные лежат в постели, наступает «прелюдия любви», они ласкают друг друга, и вдруг... перед глазами женщины встает картина преждевременной гибели ее мужа, картины прежней счастливой жизни. И она уже не может отдаться другому, эти

мысли тормозят ее поступки. Через несколько же часов, когда острота переживаний погасла, влюбленные бросаются в объятия друг друга.

С тонкой психологической точностью французский режиссер показал роль психологии и сознания как пускового механизма физиологических отправлений.

Каждый день на прием к врачу-сексологу записываются молодые мужчины. У всех у них одна жалоба — половая слабость. Откуда у здоровых мужчин в цветущем возрасте появились эти жалобы? Ведь почти все они ранее не испытывали никаких отклонений от нормы, были довольны своей жизнью. А потом вдруг стали «слабыми», хотя ничем серьезным не болели и ничего в их физическом состоянии не изменилось.

Так что же с ними случилось?

Врачи подсчитали, что в 80% случаев мужчины, предъявляющие жалобы на импотенцию, совершенно здоровы, а наличие жалоб есть следствие неблагоприятных психических факторов.

Основные из них следующие

Человек очень быстро привыкает к определенному ритму жизни, к определенному человеку, к обстановке. Особенно это важно в интимной стороне, в которой участвуют двое, и малейшее непонимание другого ведет к разладу. Известны даже такие случаи, когда неожиданно обнаруженное родимое пятно у жены на теле, которое ранее оставалось незамеченным, вело к торможению физиологического акта. Нередко импотенции подвержены мужчины, вступающие во внебрачные связи. Встречаясь с малознакомой и малонравящейся женщиной, они неожиданно оказываются импотентными. Хотя причина этого ясна — новые условия встречи, новый стереотип. Внушаемые лица могут «застрять» на этом, начинают думать, что с ними что-то неладно, решают проверить свои «силы» с другими женщинами и чем больше думают об этом, тем сильнее тормозит головной мозг центр эрекции, что приводит к стойкой психической импотенции.

Многие мужчины очень преувеличивают значение онанизма (мастурбации), бывшего в юности или даже в настоящее время. Они боятся, что мастурбация «подорвала» их половые силы и теперь они не смогут жить с женщиной. Механизм здесь тот же — торможение центра эрекции.

...Перед врачом молодой мужчина. Ему 23 года.

— Помогите, у меня половая слабость.

— Вы женаты?

— Нет.

— Какие симптомы слабости?

Пациент рассказывает, что ранее у него по утрам была эрекция, а последнее время исчезла. Это его и навело на мысль, что появились симптомы слабости. Можно ли говорить в данном случае о какой-либо слабости? Конечно, нет.

Во-первых, он не женат, а у холостых лиц, встречающихся с разными женщинами или не живущих регулярно половой жизнью, определить, есть или нет признаки импотенции, весьма затруднительно. А, во-вторых, спонтанные эрекции, бывшие ранее следствием юношеской гиперсексуальности, исчезли, и это можно считать нормальным. Вообще возбудимость с годами снижается и организм приходит в состояние, естественное для взрослого мужчины — к появлению эрекции только в соответствующей ситуации.

Бывают и такие случаи, когда длительное половое воздержание ведет к снижению полового влечения и быстрой эякуляции.

...Муж вернулся из командировки — первая ночь после возвращения его домой, ласки, объятия, слова любви, а у него слабая эрекция и быстрая эякуляция. Жена упрекает мужа, начинает сомневаться в его верности. Ее слова превращаются в «словесный хлыст» вместо «музыки слов». Муж получает психическую травму, пытается доказать, что он «силен, как и прежде», но все тщетно. Физиология оказывается слабее психологии. Будь жена хорошо знакома с физиологией или чуть поумнее, она никогда бы не стала упрекать мужа в том, в чем он не виноват. Через несколько дней у него полностью бы восстановилась потенция.

В предупреждении и восстановлении потенции лучшим помощником врача является женщина. Скажем больше — правильное поведение женщины может быть лучшим лекарством психической импотенции.

В оценке «половой силы» мужчины есть немало путаного и наносного. Можно нередко услышать от мужчин хвастливые слова о его возможностях, о длительности сношения. Медицина категорически заявляет — длительность сношения у большинства людей в среднем от одной до трех минут. Случаи, когда сношение длится более этого времени, относятся к продленному или, как говорят сексологи, пролонгированному акту.

Чаще всего такие пролонгированные акты бывают в состоянии опьянения, или мужчина искусственно задерживает наступление эякуляции. Так что такое сношение нельзя считать полностью физиологичным.

Некоторые мужчины, будучи совершенно здоровыми, просят помощи у врача, так как за время близости жена не получает удовлетворения, и на этом основании муж считает себя импотентом. В большинстве случаев так получается потому, что или муж

не знаком с физиологией сношения (вспомним древнеиндийский совет: «подготовка к акту должна быть в четыре раза длиннее по времени, чем сам акт»), или жена имеет симптомы фригидности.

Андрей Ю. из Барнаула пишет:

«Здравствуйте, доктор!

Мне 28 лет, жене 26. Живем вместе уже 5 лет, имеем ребенка трех лет. Друг друга любим... хотя в последнее время не уверен. И вот в течение всего этого времени у нас никак не наладится интимная сторона жизни. Беда в том, что жена не получает удовлетворения от нашей близости, хотя и желает этого, я же получаю. В последнее время это все стало сильно ее раздражать, часто после близости она нервничает, иногда плачет... мы ругаемся. Много думали о причинах этого.

Мне кажется, что нарастание возбуждения у меня происходит чересчур быстро. Я думаю, что это недостаточно для жены, так как после угасания у меня желания она наоборот хочет продолжать...

Доктор! Мне жаль жену, и я очень беспокоюсь за нашу дальнейшую совместную жизнь. Подскажите, что нам делать».

Каждому ясно, что в семье Ю. отсутствует гармония в интимной стороне жизни, и это приносит обоим супругам немало горьких минут и даже ставит под угрозу семейную жизнь.

Можно ли помочь этим супругам сделать так, чтобы совместная жизнь их засияла счастьем? Безусловно. Хотя трудно, не зная их, давать конкретные советы, все же существуют методы и способы, благодаря которым можно как задержать у мужчины наступление разрядки, так и ускорить наступление ее у женщины.

Не так уж и важно, чтобы разрядка наступила одновременно у супругов, важно другое — чтобы сближение принесло обоим удовлетворение. Отбросив всякий ложный стыд, неуверенность в себе, муж и жена должны найти приемлемые для обоих методы достижения разрядки. Медицина не знает здесь ограничений, и, как супруги будут достигать удовлетворения, дело их и только их. Главное условие — чтобы приемы не травмировали и были приемлемы для мужа и жены.

Часть мужчин свое «болезненное» состояние мотивируют тем, что ранее были намного «сильнее». Постепенное снижение потенции — явление нормальное. После юношеской гиперсексуальности наступает средняя физиологическая норма, которая держится на одном уровне до 40—45 лет.

Каждый человек при регулярной тренировке в состоянии под-

Сублимация в современном обществе встречается широко, но на нее не всегда обращается достаточное внимание.

Увлеченность работой или какой-либо деятельностью вытесняет мысли о половой близости, которые становятся второстепенными, малозначительными. Это ведет к снижению либидо. Часть мужчин воспринимает это как нарушение общей половой силы и обращается к врачу за помощью.

Симптомы временной половой слабости встречаются у каждого мужчины. Явление это естественное. Половое влечение подвержено цикличности, когда после повышенного желания наступает спад его. Бояться этого не следует: пройдет несколько дней или недель — и вновь наступит повышение половой потенции.

Образ жизни, направленность мыслей, даже питание влияют на половое влечение.

С подобной физиологической реакцией организма не всегда знакомы мужчины и женщины. Иногда жена начинает упрекать мужа в неверности, в том, что он ее не любит и прочее. На самом же деле причин для упреков нет.

Сексолог Гиршфельд в начале нашего века писал: «Абсолютной потенции по отношению ко всем лицам... вообще не существует: половая способность тем более ограничена, чем выше человек дифференцирован и чем изысканнее его любовь».

Иногда можно услышать мнение, что если часто иметь сношения, то наступит половая слабость. Если говорить об общем состоянии организма, то очень частые сношения действительно могут вызвать упадок сил, общую слабость, боль в мышцах, потерю аппетита. Но не следует забывать, что у каждого человека свои возможности. То, что для одного норма, для другого — излишество. Так что надо определять — «норма или нет» — по самочувствию.

А вот половая слабость от частых сношений наступить не может. Организм сам будет регулировать свою деятельность, желание иметь интимную близость может исчезнуть, но пройдет немного времени — и половая потенция восстановится.

Понятие о половых возможностях мужчины вообще весьма относительно.

...Мужчина женат на женщине, у которой удовлетворение наступает очень быстро. Не будучи знаком с другими женщинами вне брака, такой мужчина может прожить долгую и счастливую жизнь, считая себя крепким и сильным в половом отношении. Но однажды он встретился с женщиной опытной и требовательной. Он не удовлетворил ее, и она высказала это вслух, при этом сравнив его с другими мужчинами, которые по-настоящему «силь-

ны». Легко представить состояние этого мужчины, его сомнение, разочарование. Для внушаемого человека такой случай может стать личной трагедией.

И наоборот. Жена в половом отношении холодна. Муж считает себя весьма средним в сексуальном плане. Встреча с другой женщиной — и он неожиданно узнает, что он настоящий полноценный и очень потентный человек. Это приводит к дополнительному психическому подъему, самоутверждению в своих глазах.

Есть старая притча: «После женитьбы сына отец спрашивает его: — Сколько раз в сутки спишь с женой? Сын ответил: — Пять раз, а ты отец? — Три раза в неделю.

Прошло 10 лет. Снова спрашивает отец, и ответил сын, что теперь раз в сутки. Отец улыбнулся и сказал: — А я, как и раньше, три раза в неделю. — Прошло еще 10 лет, и сын пожаловался отцу, что теперь может только раз в неделю. Отец же, как и двадцать лет назад, три раза».

Смысл этой притчи таков: кто бережет свои половые силы, тот сохранит их до глубокой старости, а кто израсходует их в молодости, тому ничего не остается на вторую половину жизни.

В начале этого века Еффертц даже подсчитал, что на всю жизнь мужчины природой отпущено 5400 эякуляций. Хочешь — израсходуй их за несколько лет, а хочешь — растяни на всю жизнь. Ну прямо как в сберкассе: лежит вклад, хочешь — бери взносы, а хочешь — пусть лежат, да еще проценты набегут.

Нет, жизнь не сберкасса. Не успеешь чего-то сделать сегодня, пройдет время — и будет поздно. Такое положение полностью относится и к сексуальной жизни. Общеизвестен факт, что холостые люди меньше живут, быстрее стареют, а до глубокой старости доживают обычно люди женатые. Только в семейной жизни по-настоящему проявляется забота друг о друге, исключены случайные половые связи с большим расходом нервной энергии.

Иногда супруги для предохранения от беременности пользуются прерванными половыми сношениями, когда семяизвержение происходит вне влагалища. Медицина против подобного предохранения. Такое сношение нефизиологично: в момент наивысшего возбуждения происходит прерывание нормального течения процессов в организме.

Вредны также и незаконченные половые сношения. Половое возбуждение вызывает прилив крови к половому аппарату, наступает сильная эрекция, возбуждается нервная система. Разрядка же не наступает. Такое состояние называется фрустрацией. Часто применяемые фрустрации могут вызвать неврастению и

даже половую слабость. Вот почему следует избегать полового возбуждения вне семейной жизни, когда нет возможности для нормального и регулярного соединения.

Наличие у мужчины симптомов половой слабости обычно глубоко волнует его. Это понятно — ведь при отсутствии эрекции мужчина не в состоянии жить половой жизнью.

Несколько по-иному реагируют женщины на состояние, при котором они безразличны к половому соединению.

Но можно ли говорить о полноценной, физиологичной деятельности организма, если женщина во время интимной близости не получает физического или психологического удовлетворения?

В статье, опубликованной в «Литературной газете», Ада Баскина писала о тех женщинах, которые считают, что основной обязанностью в семейной жизни является устроенность и духовное общение. Нет, женщина должна обрести в семье «...ослепительное счастье любви и дарить это счастье мужу. Иначе жизнь супругов очень скоро станет будничной, заурядной, именно из-за этого пойдут первые ростки раздоров».

По мнению многих сексологов, почти половина разводов вызвана дисгармонией интимных отношений между супругами.

Состояние, при котором женщина не получает во время интимного сближения физического и психологического удовлетворения, называется фригидностью. Говорят о «психосексуальной недостаточности», «отсутствии» сексуальных интересов, «отсутствии» желания иметь сношение, отвращение или безразличие к половому акту, отсутствии разрядки и т. д.

От чего бывает фригидность? Причин много. Одна из наиболее частых — это неправильное воспитание девушки.

Вспомним случаи, когда мать выговаривает дочери: «Ты зачем таскаешься с этими парнями? Запомни — все мужчины стремятся только к одному — получить удовольствие и бросить. Все мужчины одинаковы!»

Дочь растет, и в ней растет убеждение, что общение с юношами позорно, их надо избегать, держать на расстоянии от себя, даже поменьше вступать с ними в разговоры. Постепенно вырабатывается определенная психология, в которой интимное общение с мужчиной считается чем-то противоестественным, низким, нечистым.

Полюбив мужчину и выйдя замуж, такая женщина пытается по-новому взглянуть на семейную жизнь, но зачастую не в состоянии преодолеть воспитанное годами пренебрежение ко всем лицам мужского пола, а тем более к взаимному соединению. Она остается холодной. Конечно, ей это может не мешать быть доб-

рой женщиной, хорошей матерью, но удовлетворения от интимной близости она получать не будет.

Чаще всего фригидность проходит с годами совместной жизни. Очень многие женщины начинают испытывать оргазм только после первых родов. Большая роль принадлежит активности мужчины: чем более высокая у него половая потенция, тем быстрее молодая жена избавится от фригидности.

Известный психиатр Крафт Эбинг писал: «Если она (женщина,— *Н. Х.*) нравственно нормально развита и хорошо воспитана, то чувственные ее вожделения выражены слабо. Будь это иначе, весь свет превратился бы в дом терпимости, и брак, и семья стали бы немыслимы. Как бы то ни было, мужчина, избегающий женщины, и женщина, набрасывающаяся на половые «наслаждения», оба они представляют явление ненормальное».

Эти слова перекликаются с мыслями великого русского ученого И. И. Мечникова, который писал: «Тот факт, что чувственность развивается гораздо раньше у мужчины, чем у женщины, часто влечет разлад между супругами. В эпоху, когда специфическая чувственность женщины достигает апогея, половое отправление мужчины (часто) начинает падать. Это тоже одна из дисгармоний природы».

Многих женщин такое состояние совершенно не волнует. Сознание, что она доставляет мужу удовлетворение, бывает вполне достаточным для ее собственного психического равновесия.

Различные воспалительные процессы половых органов, последствия частых абортов также ведут к фригидности.

Весьма редко, но все же встречаются случаи, когда женщина не в состоянии иметь близость из-за непроизвольных спазмов мышц влагалища и тазового дна. Такое заболевание носит название вагинизма. Обычно вагинизм бывает от того, что мужчина во время первого полового акта причинил девушке сильную боль или вел себя по отношению к ней грубо, цинично. В результате при следующих попытках к сближению организм бессознательно противится этому, наступает спазм мышц.

Вагинизм может возникнуть и при некоторых воспалительных процессах в половых органах. Поэтому следует обязательно обратиться за советом к врачу.

Внимательность, такт, уважение, нежность — такова лучшая профилактика вагинизма. Об этом всегда должен помнить мужчина.

Встречаются случаи, когда женщина холодна по отношению к одному мужчине и темпераментна с другим. Зависит это прежде всего от поведения партнера. Известны случаи, когда женщина

отдает предпочтение весьма неказистому иа внд мужчине н бывает с ннм счастлива. Зиачит, ему удалось «найтн ключ» к ее пснхологии н открыть тайникн ее души. Такой жеищине молодые, самоуверенные красавцы совершенно безразлнчны.

Бывает н так: сама женщниа, ее муж, ннодга даже врачи, к которым оиа обращается за советом, счнтают, что у иее половая холодность, что ей «не дано» получать удовлетворенне от ннтимного соединения. Действительно, во время контуса у нее не иаступает оргазма — разрядкн. И все же здесь истинной фригидности может не быть.

По аналогнн с мужской псевдоимпотеицией в таких случаях можно говорить о псевдофригндиости.

Очевидно, что об нстиниой фригндности следует говорить лишь тогда, когда женщнна вообще ннкогда не испытывала оргазма. Но разве можно говорить о фрнгидностн, еслн жена раиее с другнм, любимым, мужчнной получала разрядку, а сейчас иет? Или во время мастурбацнониых действнй наступает оргазм, а во время соединения иет?

Несомненно, что такая женщииа в сексуальиом отиошеиии нормальна н нуждается обычно в одиом «лечеиин» — чутком, дружеском, вннмательном н ласковом отиошенин мужа.

Вот пример псевдофригидности. Молодая жеищнна последиие 3 года замужем повторно. С первым мужем прожнла 7 лет, имеет от иего ребенка. Муж умер. С первым мужем почтн каждое сближение заканчнвалось оргазмом.

Разрядка иаступала во время сиошения и со вторым мужем, ио лишь в первый год совместной жнзнн. Муж оказался пьющнм, грубым человеком, иеодиократно попрекал жену первым мужем. Последнне 2,5 года оргазм вообще не наступает.

Около года назад, в отпуске, вступнла в связь с другнм мужчиной и во время первого же коитуса с ннм получнла разрядку, хотя продолжительиость сношения была менее, чем с мужем.

Ошнбочное, неверное поведение мужа в даином случае тормознло иаступление у женщииы половой разрядки. В то же время встреча с мужчииой, который был ей прнятен, не вызывал непрнятных воспоминаиий и к которому было более четко выражеио влечение с оттенком любви, прнвела к появлеиию оргазма.

Таким образом, к *псевдофригидности* можно отнести те случаи, когда у жеищины ие наступает оргазма нз-за отсутствия необходимых адэкватиых условнй, чаще всего нз-за иедостаточного раздражения эрогеиных зон илн нз-за недостаточиого душевного контакта с мужчниой. При иаличии определениых

условий псевдофригидность исчезает и женщина получает разрядку.

В большинстве случаев такое состояние женщины является преходящим и перспективы наступления сексуальной гармонии в семейной жизни весьма хороши.

Для гармонии в самой интимной стороне отношений между мужчиной и женщиной существует общее правило, с которым, к сожалению, не все знакомы — во время интимной близости не должно быть никаких сомнений в правильности поведения или поступков. Любые тормозящие моменты ведут к дисгармонии, и в первую очередь мысленные сомнения в правильности действий. Как мужчина, так и женщина во время соединения могут допускать любые поступки, лишь бы они были приемлемы для другого и не наносили моральной травмы.

Если б супруги всегда помнили об этом, то сотни и тысячи семей наверняка были бы сохранены. Ложное чувство стыда, незнание физиологии, слабый душевный контакт между мужем и женой — плохие советчики в половой жизни.

Еще в древнем индийском трактате «Кама — Сутра» давались супругам советы, которые не утратили интереса и в наши дни. Что можно возразить, например, против такого совета: «Ласки должны предшествовать сношению и быть вчетверо длиннее. Ласки должны следовать за сношением и быть по времени равными сношению»? Или: «Соединение — вершина и цель любви, где объединяются наслаждения души, разума и тела»?

То, что было известно еще в древности, иногда забывается сейчас неопытными супругами. И в результате получается дисгармония в половой жизни.

В последнее время у части молодежи отмечается большая простота в отношении между полами. Юноши не умеют и не стремятся ухаживать за девушками, недостаточно окружают их вниманием, редко дарят цветы, слабы душевные контакты. Сейчас, мол, атомный век, век техники, а не сентиментальных лириков.

Примитивность подобных взглядов оборачивается против самих молодых людей. Пусть изменился уклад жизни, но не изменился склад характера женщины, ее психология — она всегда нуждалась и будет нуждаться в заботе и внимании мужчины. Искренне жаль юношей и девушек, которые сводят взаимные отношения полов только к физиологическому акту. Им никогда не будут доступны великие тайники любви к человеку.

Ошибкой многих является мнение, что решающая роль во время соединения принадлежит эрогенным зонам. Спору нет —

они действительно играют важную роль, но без психической равнозвучности невозможны любовь и единство.

Красота тела, юношеская эластичность мышц постепенно с годами исчезают. Время безжалостно забирает их. Так что же, любовь и взаимное влечение должны с годами убывать и гаснуть?

В молодом возрасте физическая красота является ведущей во взаимном влечении, духовный же расцвет наступает значительно позже. Он может продолжаться всю жизнь. С годами муж и жена находят в характерах друг друга что-то новое, привлекательное, значимое для любви. Хотя телесная красота постепенно исчезает, духовные и умственные способности, наоборот, беспрерывно развиваются. В этом и заключены те самые силы, которые позволяют многим супружеским парам рука об руку пройти всю жизнь.

Физическое и духовное слияние влюбленных — залог счастливой и радостной семейной жизни. Заботы, мысли, желания одного из супругов становятся заботами, мыслями и желаниями другого. Помните слова Э. Хемингуэя в романе «По ком звонит колокол»: «Ты чувствуешь? Мое сердце — это твое сердце... я — это ты, и ты — это я... Ведь, правда, мы с тобой одно?»

Такое слияние позволяет достичь истинной красоты и в половой любви. Интимное соединение влюбленных — естественное завершение духовной любви, соединение, которое зарождает новую жизнь и дает широкую гамму чувственных наслаждений.

Жизнь человека длинна. Жизнь любви часто намного короче. Укорачивают любовь люди сами, своими поступками и поведением. Укорачивает любовь и незнание того, что обязательным спутником ее является гармония чувственной стороны отношений мужчины и женщины. Эта гармония доступна каждому человеку, и каждый может и должен к ней стремиться. Надо лишь верить в свои возможности и в возможности физического и духовного слияния. Тогда не возникнет схоластический вопрос — что более важно для любви: анатомия, психология или физиология.

Самое важное — это стремление пойти навстречу желаниям другого или, как писал Стендаль, чтобы было «соревнование между мужчиной и женщиной за то, чтобы доставить другому как можно больше счастья».

Различные части полового отправления развиваются совершенно дисгармонично.

И. Мечников

Об одной дисгармонии природы

Все системы и органы человека работают во взаимосвязи и как единое целое. И все же есть некоторые функции, которые развиваются дисгармонично с окружающей действительностью. Так, например, возникает несоответствие между появлением у человека полового влечения и возможностью его удовлетворения.

Стремление к лицам противоположного пола, к получению определенной гаммы сексуального удовлетворения появляется у человека с наступлением половой зрелости, то есть с 12—13 лет. Примерно в 16—17 лет влечение достигает уже значительной силы и говорит о юношеской гиперсексуальности. Возможностей же для естественного удовлетворения повышенного полового желания в это время нет. Семейная жизнь обычно начинается не ранее 18 лет, а в подавляющем числе случаев позднее. Получается значительный разрыв между появлением полового влечения и возможностью его удовлетворения. Это одна из самых существенных дисгармоний в половой жизни человека.

Организм в это время сам пытается сбалансировать работу половых желез, «сбить» половое желание. Это осуществляется с помощью поллюций. Поллюции бывают часто, иногда каждую ночь. Они совершенно физиологичны и естественны. Однако иногда этого бывает недостаточно, и юноши, реже девушки, прибегают к самоудовлетворению, искусственному раздражению половых органов, эрогенных зон, чтобы получить половое удовольствие.

Делается это без участия лиц противоположного пола. Раздражение заканчивается семяизвержением, или оргазмом, после которого наступает спад влечения. Такое действие получило название онанистического акта, или, более правильно, мастурбационного.

Онанизм в определенный период жизни человека распространен чрезвычайно широко. Оценка же его влияния на организм нередко ошибочна. Немало трагедий произошло и происходит в жизни из-за того, что юноши или уже взрослые люди считают, что онанизм «подорвал их силы», «сделал неспособными иметь семью», «расстроил нервную систему», «привел к импотенции».

Даже в настоящее время можно прочесть немало статей, имеющих примерно такие заголовки: «Вредная привычка», «Вредный порок», «Порок и его лечение», в которых не раскрывается сущность мастурбационных актов и которые вызывают у юношей страх и депрессию.

Такая санитарно-просветительная литература вызывает онанофобию — тяжелое психическое состояние, хорошо известное врачам-психиатрам и сексологам. Оно ведет к специфическому развитию личности, где на первый план выступает неверие в свои силы, уход в личные переживания, чувство тоски и ненужности в жизни.

Взгляд на самоудовлетворение в настоящее время резко отличается от взгляда врачей прошлого. Конечно, нельзя говорить о полной безвредности онанизма во всех случаях — это не так, но несомненно, что взгляд на эту привычку как на «порочную» и «очень вредную» должен быть пересмотрен.

Важная роль в правильной оценке этого явления принадлежит замечательному русскому ученому Илье Ильичу Мечникову. В «Этюдах о природе человека» он писал: «Ощущая характерное и сладостное половое чувство в период, когда не может быть и речи о совокуплении, мальчики находят средство к самоудовлетворению». И далее: «Причина онанизма зависит от дисгармонии в человеческой природе, в преждевременном развитии полового чувства» [1].

Мастурбация одинаково широко распространена как среди лиц мужского, так и женского пола. В юношеском возрасте мальчики онанируют намного чаще, чем девочки. Исследователи этого вопроса считают, что в определенные периоды жизни человека онанизм у лиц мужского пола встречается не менее чем в 90—96% случаев, а женского — в 70—80%.

Почему взгляд на онанизм в последние годы изменился?

Прежде всего самоудовлетворением занимаются только в определенный небольшой промежуток времени жизни, чаще всего в период юношеской гиперсексуальности. С возмужанием, а тем более с началом семейной жизни, этот способ удовлетворения обычно полностью исчезает. Конечно, бывает и так, что, наряду с нормальным соединением, человек совершает и единичные мастурбационные акты, но, как правило, они бывают редко, и то в период вынужденного воздержания. Никакого вреда здоровью они принести не могут.

Второе, и это самое главное, вред от чисто физиологической

[1] И. И. Мечников. Этюды о природе человека. М., 1961.

стороны самоудовлетворения не так значителен, как от психической подавленности после этого действия. Существует древняя латинская пословица, которая в русском переводе звучит так: «После полового сношения каждое животное печально», подразумевая под этим естественную усталость и удовлетворение после соединения. Старые авторы советовали читать ее так: «После онанистического акта человек печален». Эта «печаль» — следствие сознания человеком ненормальности удовлетворения полового желания путем мастурбации.

Для получения полового удовлетворения путем онанизма не требуется присутствия лиц противоположного пола. Удовлетворение становится очень доступным. Вот здесь мы подходим к некоторым вредностям онанизма, которые не позволяют сделать обобщающий вывод, что всегда, во всех случаях онанизм безвреден. Легкая доступность может отрицательно сказаться на психологии подростка. Достаточно уединения, немного фантазии, чтобы получить удовольствие.

Фиксация такого способа может привести к тому, что с началом семейной жизни нормальное соединение не будет приносить полового удовлетворения.

Доступность онанизма ведет иногда к очень частым семяизвержениям, даже при недостаточной эрекции. Происходит излишнее перенапряжение работы желез внутренней секреции. Если мастурбация совершается до наступления половой зрелости, то выделяется секрет желез, не содержащий сперматозоидов. В этом случае у детей ухудшается аппетит, начинает отставать их физическое развитие. Не понимая, что они делают, дети стремятся к очень частому раздражению половых органов. В результате онанизм может закрепиться на всю жизнь.

Есть еще одна сторона вопроса. При нормальном общении разных полов огромная роль принадлежит психическим моментам, привлекательности любимого человека, тактильным, вкусовым, зрительным ощущениям. Всего этого нет при онанистических актах. Происходит чисто механическое возбуждение путем раздражения одних эрогенных зон. В этом нет опасности в период гиперсексуальности. А у человека взрослого мастурбация может привести к неврастении.

Таков основной вред онанизма. Как видно из вышесказанного, мастурбационные акты наиболее вредны, если они совершаются до наступления половой зрелости. Педагоги и воспитатели хорошо знают, что иногда онанируют мальчики и девочки в возрасте 4—5 лет и даже раньше. В этих случаях лечение совершенно необходимо.

Есть еще одна форма онанизма — так называемый психический онанизм. В этих случаях человек получает удовлетворение благодаря представлению различных соблазнительных сцен, без раздражения эрогенных зон. Здесь нет двух мнений — такое самоудовлетворение вредно для здоровья. Лечение его у врача-специалиста обязательно, особенно это относится к лицам мужского пола.

Наряду с чисто биологическими причинами онанизма, имеются, несомненно, и факторы, которые предрасполагают к началу мастурбации. Это относится к детям дошкольного возраста. В это время еще не приходится и говорить о появлении выраженного полового влечения, а значит, и нет причин, побуждающих совершать онанистические акты. А как сказано выше, такие случаи имеют место. Они связаны с неправильным воспитанием и несоблюдением родителями и воспитателями некоторых гигиенических требований.

Родители или няни иногда тщательно моют детей, притрагиваясь к половым органам. Прикосновение к ним, а тем более трение теплой и влажной рукой может вызвать приятное ощущение и дать толчок желанию «повторить» это ощущение. К этому же может привести и неосторожное обмывание области заднего прохода.

Иногда чересчур восторженные матери ласкают своих грудных или более старших детей, прижимают к себе, кладут спать рядом с собой под одеяло, а иногда даже целуют половые органы. Стоит ли удивляться, что такие горе-матери сами дают толчок раннему развитию полового чувства у ребенка?

Соблюдение чистоты — непременное условие для предупреждения раннего появления половых ощущений. Слизь, естественные выделения, пот могут разлагаться, вызвать зуд и привести к онанизму. Наш совет — обмывать ребенка следует не очень мягкой губкой, притом обязательно прохладной водой, не задерживаться и не подвергать трению область промежности.

Непростое дело — подобрать ребенку одежду, чтобы она не стесняла движения, не сдавливала живот, не нарушала кровообращения. Застой крови в малом тазу может вызвать половое возбуждение.

Иногда причиной онанизма бывают острицы. Попадая в половые органы девочки, эти маленькие глисты вызывают зуд.

Соблюдение простых гигиенических требований в подавляющем числе случаев позволяет предупредить появление онанизма до половой зрелости.

В более старшем возрасте факторами, ведущими к онанизму,

могут быть и другие. Например, всем известна отрицательная роль подражания более старшим товарищам, которые иногда обучают неопытных. Первое знакомство со спиртными напитками возбуждает половое чувство. Родители, угощающие детей спиртным, совершают настоящее преступление не только потому, что дети могут привыкнуть к алкоголю, но и потому, что у ребенка могут преждевременно возникнуть острые половые ощущения.

Излишне теплая постель, обильная пища («Ешь, ешь, я расскажу тебе сказку!»), а в результате — переполнение желудка, кишечника, мочевого пузыря и приток крови в малый таз; безделье и участие в разговорах взрослых, а иногда и ознакомление с интимной стороной их отношений — все это ведет к преждевременному появлению полового возбуждения.

Нельзя не остановиться на таком важном вопросе, как влияние онанизма на половую силу мужчины. Пожалуй, трудно найти другую область медицины, где было бы более неверное представление о влиянии того или иного поступка на состояние здоровья, как влияние мастурбации на половую потенцию. Врачи-сексологи считают, что не менее 80% пациентов связывают наличие у них половой слабости с бывшим в юности онанизмом.

Такие лица считают, что мастурбация подорвала их «силы», «истощила» организм, и теперь они не способны полноценно жить с женщиной. Скажем прямо: эти страхи лишены оснований. Между онанизмом и импотенцией нет прямой связи, точно так же, как онанизм не вызывает никакой специфической болезни, ни физической, ни психической.

Причина импотенции у лиц, занимающихся мастурбацией, заключается в чрезмерной фиксации мыслей и сознания на вредности самоудовлетворения. Все эти случаи — психогенная импотенция. Что касается лиц женского пола, то мастурбационные акты обычно никаких вредных последствий не оставляют. Что может быть и что может мешать в семейной жизни, так это привычка получать удовлетворение путем раздражения определенных эрогенных зон. С началом замужества такая женщина может не получать достаточного удовлетворения от нормального соединения с мужем. Со временем обычно наступает гармония и в этом отношении.

Недавно я получил письмо из Воронежа от Инны К. Она спрашивает: «Могут ли быть изменения с девственной плевой? Будут ли дети в будущем? Как избавиться от онанизма девушке?». Эти вопросы достаточно наивны и могли бы вызвать лишь улыбку, если б не были типичны. Отсутствие элементарных знаний ведет к неуверенности в себе и душевному смятению.

Что можно на них ответить? Длительная мастурбация иногда приводит к некоторым изменениям девственной плевы, но роли в супружеской жизни никакой эти изменения не играют. Ну, а какое отношение имеет онанизм к материнству? Да абсолютно никакого!

Рассмотрим меры профилактики и прекращения полового самоудовлетворения.

Каждый понимает, что мастурбация — это ненормальное удовлетворение полового желания, поэтому, прекратив самоудовлетворение, он утверждается в своих глазах, оценивает это как победу над слабостью. Растет уверенность в своих силах, вера, что все жизненные невзгоды будут преодолены, что воля одержит победу над любыми трудностями.

По внешнему виду невозможно определить, занимается ребенок онанизмом или нет. Решающая роль в этом принадлежит родителям, воспитателям, педагогам. Некоторую подсобную роль может играть контроль за поведением подростка. Не любит ли он уединяться, не наблюдается ли после этого вялость и сонливость? На одежде могут быть следы семенной жидкости. Но ни на минуту нельзя забывать, что в этом возрасте (12—16 лет) бывают поллюции и они-то могут оставлять светлое пятно.

Узнав, что ребенок или подросток занимается самоудовлетворением, следует взять под контроль все его свободное время. Рассказывать ребенку о вреде онанизма, пугать или угрожать, а тем более наказывать, не только бессмысленно, но и вредно.

Следует немедленно определить подростка в спортивную секцию. Вообще нет более действенного способа борьбы с человеческими слабостями, чем занятия физкультурой и спортом. Давая разрядку мышечной и нервной энергии, укрепляя волю, спорт является самым лучшим лекарством при мастурбации, а также для предупреждения раннего начала половой жизни. Начиная с самого раннего детства, физические упражнения должны стать постоянным спутником жизни.

Утром, проснувшись, ребенок должен тут же встать, а не нежиться в теплой постели. Постель должна быть жестковатой, не слишком мягкой. На ночь не следует плотно наедаться. Из пищи исключаются различные специи: перец, чеснок, уксус, а также возбуждающие напитки — кофе, какао.

Отношение к обнаженному женскому телу должно быть естественным, простым. Нельзя забывать, что нагое тело действует менее возбуждающе, чем скрытое одеждой и неожиданно увиденное юношей.

Увлечение спортом, радиотехникой, искусством, литературой,

музыкой, филателией — да разве все перечислишь! — несомиенно, важно как способ переключения половой энергии и отвлечения мыслей от сексуальных тем.

И еще: прежде чем последует действие, всегда возникает мысль о его заманчивости. Вот почему взрослый человек, как только появится желание совершить акт самоудовлетворения, должен стараться переключить свое внимание с сексуальных мыслей на другие.

Здоровая половая жизнь — одно из самых больших благ, которые подарила человеку природа. Любовь и половое влечение проходят через всю его сознательную жизнь. Хотя в этом естественном проявлении здорового человека имеются некоторые дисгармонии, как, например, мастурбация, человек всегда и во всем оставался победителем.

Побеждает он и такую слабость, как самоудовлетворение полового желания, и в сознании его остается лишь небольшая память о прошедшей юношеской слабости.

...Человек вырабатывает из своей телесности
в свободном красивом движении
и с мощным искусством
художественное произведение.

Гегель

Чтобы желания не погасли

Счастье невозможно без крепкого здоровья. Иметь же выносливое сердце, сильную волю, красивое телосложение можно, только регулярно занимаясь физкультурой и спортом, соблюдая правильный режим.

Как часто, к сожалению, встречаются юноши и девушки, которые уже познали многое в любви, умеют пить спиртное и держать в наманикюренных пальчиках длинные сигареты, отплясывать «шейк», но не имеют представления о режиме и гигиене. Под модным платьем-мини, под расклешенными брюками — слабое, тщедушное тело.

Хотя физическая культура и спорт прочно вошли в быт большинства советских людей, все же остается немало и таких, для которых упражнения и тренировка тела — понятия весьма абстрактные. Все еще встречаются люди, которые смотрят на человеческое тело как на «запретный плод», служащий эротическим целям. Такие люди даже в великих произведениях искусства находят эротическую «жилку».

Все это следствие неверного воспитания, ханжеского отношения к самому прекрасному творению природы — человеческому телу.

Многим еще стоит поучиться эстетике восприятия красоты тела, слиянию чувства любви с чувством красоты у древних греков и римлян, индусов и арабов. Описание, например, тела человека древними индусами по точности образов не уступает скульптурным творениям древних греков.

В течение многих лет эстетика тела у нас была если не в загоне, то на задворках. В литературе описание любви сводилось в основном к производственным отношениям, а если автор писал о поцелуях или объятиях, его обвиняли в натурализме.

Наверное, имя немецкого поэта Георга Веерта мало что говорит читателю — на русский язык переведены очень немногие его стихи. В них Веерт чрезвычайно откровенно писал о самых интимных переживаниях мужчины и женщины. Но именно за

эти стихи его похвалил Ф. Энгельс и поставил их выше стихов Г. Гейне, потому что они выражали более естественно здоровую чувственность и плотские страсти (см. статью Ф. Энгельса «Песня подмастерья». Соч., т. 16).

Чаще всего стесняются обнаженного тела те, у кого есть для этого основания,— под одеждой спрятаны бледная и некрасивая кожа, слабые мышцы, отвисший живот. У нормальных людей нагое тело вызывает половое возбуждение только в определенной, подходящей для этого ситуации, во всех же других случаях оно воспринимается совершенно естественно.

Только ханжи да извращенные люди могут видеть в балете или живописи, спорте или скульптуре эротические элементы. Как раз наоборот — у человека половое возбуждение может вызвать одежда, которая подчас служит именно этой цели.

Об этом писали видные сексологи Крафт Эбинг, Якобсон, Форель. Очень точно подметил эту сторону известный писатель, врач по специальности, В. Вересаев: «У нас тщательно скрывается под одеждой почти все тело. И вот благородное, чистое и прекрасное тело обращено в примаику для совершенно определенных целей; запретное, недоступное глазу человека другого пола, оно открывается перед ним только в специальные моменты, усиливая сладострастия этих моментов и придавая ему остроту, и именно для сладострастников-то привычная нагота и была бы большим ударом».

Стремление к красивому телосложению, крепкому здоровью, к физическому совершенству — естественное стремление каждого человека. Разумеется, человек не властен изменить длину ног или туловища, изменить пропорции отдельных частей тела. Другое дело — развить мышцы, укрепить легкие, сердце, воспитать волю. Физическое совершенство следует понимать как совершенствование всех систем и органов человека. И еще. Достижение физического совершенства невозможно без высокого интеллектуального развития, точно так же, как и умственное развитие в значительной степени зависит от физического развития человека.

Внешний вид зависит от развития мышечной системы.

Умелый выбор вида спорта в подростковом возрасте позволяет формировать красивое, отлично развитое тело. Это понятно — ведь именно в юношеском возрасте происходит наиболее интенсивный рост мышечной массы.

Вот что пишет заслуженный мастер спорта, шестикратный чемпион мира по волейболу Юрий Чесноков: «Это она (гимнастика) сделала меня парнем в майке, поставила меня на ноги, ввела в спорт и обеспечила в нем достижение успехов... И вот

я часто думаю: какая лавина советской молодежи непрерывно вливалась бы в спорт, если бы здоровая влюбленность в сильное тело, присущая каждому юноше, стремление к атлетическому развитию находили своевременное и практическое претворение. Я глубоко убежден, что ежедневная гимнастика гигиенической и атлетической направленности должна быть положена в основу физического воспитания школьников, прочно войти в быт».

Однако следует знать, что юношеский возраст характеризуется проявлением выраженных изменений в организме. В это время перестраиваются нервная и эндокринная системы, усиленный рост в длину может повлечь за собой временное ухудшение антропометрических показателей.

Некоторые юноши увлекаются упражнениями с отягощениями, поднимают большие тяжести, стремятся в один-два года стать похожими на Юрия Власова или Леонида Жаботинского. В результате вместо желаемой силы у них наступает ухудшение общего состояния здоровья. Поэтому, всегда памятуя о необходимости тренировок, помните и другое — спешить не надо.

Важная роль в сохранении здоровья принадлежит режиму и питанию.

Режим — это целесообразный, установленный порядок жизни, предусматривающий чередование работы и отдыха, сна, бодрствования, физического труда, регулярного питания, то есть вся жизнедеятельность человека в течение суток.

Как должен строиться режим?

Известно, что определенная последовательность воздействия внешних факторов способствует выработке навыков, условных рефлексов, которые улучшают нормальную жизнедеятельность организма. Человек привыкает в определенное время есть, работать, спать. В соответствии с этим организм готовится к тому или иному действию.

Физиологическая сущность режима предусматривает укрепление возникших рефлексов на выполнение тех или иных действий (работа, прием пищи и т. д.) в течение суток.

Прежде всего о сне. Сон должен быть не менее 8 часов. Лучше всего ложиться спать в 23—24 часа, а вставать в 7—8 часов. Если есть возможность, полезно отдохнуть днем. День должен начинаться с утренней зарядки. Утренняя зарядка ускоряет время перехода организма от состояния сна к бодрствованию. В утреннюю зарядку включаются вначале дыхательные гимнастические упражнения, затем на гибкость, на растягивание и лишь в конце несколько упражнений на силу. Можно включать в зарядку упражнения с гантелями небольшого веса, в 2—3 кило-

грамма, женщинам 0,5—0,2 килограмма. Полезны упражнения с эспандерами, резиновыми жгутами. Заканчивается зарядка легкой пробежкой и обязательно водной процедурой. Обтирание и обливание не только поддерживают чистоту тела, но и закаливают организм, укрепляют нервную систему. Продолжительность зарядки обычно 10—15 минут.

Некоторые превращают утреннюю зарядку в утреннюю тренировку. Это серьезная ошибка: нервная система сразу после сна не готова к физическим напряжениям, поэтому, если утром сильно нагрузить организм, может наступить переутомление.

Зарядка проводится в легкой спортивной форме, в хорошо проветренной комнате или еще лучше на свежем воздухе. Полезно после зарядки сделать не только обтирание, но и принять душ, а летом искупаться. Целесообразно утром и вечером обмыть ноги холодной водой.

Спать следует обнаженным, в проветренной, не слишком теплой комнате. 17—19° С — вот лучшая температура в спальне. Желательно, чтобы в помещении была полная тишина. Особенно важное значение это имеет в общежитиях, где живущие совместно должны уважать друг друга.

Правильное питание не только обеспечивает организм необходимыми энергетическими и пластическими материалами, но и позволяет повысить работоспособность, ускоряет восстановление энергии, затраченной организмом во время работы, борется с утомлением. Особенно важную роль играет полноценное питание при беременности.

К сожалению, далеко не все умеют правильно построить свое питание, иногда увлекаются употреблением неимоверно больших количеств мясных продуктов или, наоборот, отдают предпочтение молочным.

Правильно питаться — это не значит употреблять какие-то дорогие продукты. Наоборот, зачастую наиболее ценные вещества содержатся в недорогих, доступных каждому блюдах.

Питание должно содержать достаточное количество белков и углеводов. Хочется предостеречь от употребления большого количества жиров. Окисление жиров происходит только с участием кислорода, при сидячей работе это может вести к отложению в тканях, к ожирению. Белки и углеводы могут окисляться и без кислорода.

Уменьшение употребления жиров касается в основном бараньего, говяжьего, свиного жира. Сливочное масло употреблять необходимо. Особенно важно включать в рацион растительное масло, до 30 граммов в сутки.

трудно переоценить. Весьма нередко эти факторы становятся решающими.

Вспоминаю такой случай. На прием пришли молодые супруги. Поженились они около года назад. Зажили счастливо. Но примерно через полгода стали замечать, что работоспособность их снизилась, по утрам чувствовали разбитость — не было обычной свежести, ухудшился аппетит. Достаточно было нескольких минут, чтобы выяснить причину.

До свадьбы молодожены жили с родителями, которые всячески заботились о своих детях. Начав же самостоятельную жизнь, молодые стали питаться в столовой, поздно ложились спать. Если же случалось жене готовить обед, то она, чтобы быстрее освободиться, покупала полуфабрикаты или концентраты. Неполноценность продуктов и отсутствие достаточного количества витаминов вскоре начало сказываться на общем состоянии.

Совет был дан простой — прекратить питаться в столовых, готовить завтрак и обед дома, включать в рацион свежие овощи, фрукты, раньше ложиться спать, использовать дни отдыха для занятий физкультурой.

Проблема правильного, рационального питания является актуальной для многих лиц. Известно, что есть люди, склонные к полноте. Эта склонность начинает обычно проявляться уже в юношеском возрасте. Хотя в основе ее лежат изменения обменных процессов организма, однако на эти обменные процессы можно с успехом воздействовать режимом питания.

Современные девушки не любят полных ребят. Точно так же юноши относятся с некоторым пренебрежением к полным девушкам. Проведенная недавно анкета среди молодежи показала, что юношам нравятся худощавые фигуры, и лишь один из десяти заявил, что ему нравится, если формы у девушки слегка закругленные.

Это не следует забывать. Ведь возраст юности — это возраст любви, и любое чувство неполноценности, возникшее в этот период, может оставить отпечаток на всю жизнь. Полные юноши и девушки, потерпев неудачу в первой любви, могут навсегда замкнуться в себе, почувствовать ненужность в жизни.

В большинстве же случаев люди начинают полнеть, когда выходят замуж или женятся. О таких хорошо сказано: «Сначала им завидуют, потом над ними посмеиваются и, наконец, начинают жалеть». Ожирение почти всегда снижает половые способности мужчины, а у женщины — способность иметь детей.

Можно ли избежать полноты? Ну, конечно! Надо больше двигаться, юношам и девушкам заниматься спортом и, что самое

главное, ограничивать себя в пище. Для полных лиц это самое сложное — у них всегда повышен аппетит. Приходится бороться с желанием плотно поесть, проявить волю. Постепенно ограничение в пище войдет в привычку, человек худеет, у него улучшается настроение, он перестает чувствовать себя неполноценным.

Во всех случаях, когда почувствуете снижение работоспособности и ухудшение тонуса организма, подумайте — может, не все ладно с режимом питания, может, мало двигаетесь, мало бываете на свежем воздухе? Посмотрите на свой образ жизни со стороны, поищите в нем причину плохого состояния.

Тогда не ждите, пока начнет сдавать сердце, появится одышка, одряхлеют мышцы, появится живот, когда начнете стыдиться своего тела. Скорее возьмите в руки гантели, станьте на лыжи, на коньки.

Не забывайте, что в основе сексуального влечения всегда лежит физическая привлекательность. Поэтому забота о красоте тела и здоровье может сыграть решающую роль в сохранении длительной привязанности супругов друг к другу.

Рюмка водки —
это удар хлыста по задремавшей лошади.
Действует она сразу: лошадь везет быстрее.
Откуда же она берет для этого силу?
Очевидно, не от удара же кнутом.
Она берет ее из себя,
из своих запасов, если они есть,
а если нет, то из разрушения
живых тканей.

Эмиль Дюкло

Великий обманщик

Трагедия этой семьи хорошо известна сотрудникам диспансера. Мужу и жене по тридцать лет каждому. Он имеет диплом инженера, она закончила техникум. Восемь лет назад родился сын. Казалось, впереди интересная, насыщенная, полнокровная жизнь. Но вскоре после свадьбы в семью вошло новое «увлечение» — любовь к спиртным напиткам. Вначале изредка, потом все чаще и чаще «прикладывались» супруги к рюмке, и вот к 25 годам они уже стали наркоманами-алкоголиками. Сынишку была вынуждена взять на воспитание мать жены, а супруги окунулись в беспросветную пьянку. Последние три месяца они нигде не работают, беспрерывно пьют. Деньги на пьянки находят разными путями: она знакомится с первыми попавшимися мужчинами,— авось кто-нибудь угостит; а он дошел до того, что стал попрошайничать на вокзале. Им пытались помочь, заставляя лечиться. Но все попусту — лечение бросали на полпути, а первая рюмка сразу же вела к запоям.

Как получилось, что молодые люди оказались на грани гибели? Ведь когда им на свадьбе кричали «горько» и он целовал в горячие губы невесту, а потом она робко обнимала мускулистое тело мужа, им казалось, что так будет вечно, что жизнь их будет счастливой. Но прошло несколько лет, и мысли о счастье развеялись как дым. Они сами, своими руками, своими поступками разрушили свое счастье, свою жизнь. Виной тому — на первый взгляд безобидный, «веселящий» напиток — алкоголь.

Великим обманщиком называют его врачи. В самом деле: обещает он радостное настроение, а приводит к горю и дурным поступкам, обещает силу и энергию, а дает слабость и импотенцию, обещает забвение, а дает лишь обостренное и неверное

восприятие действительности, обещает ясность ума, а дает психические расстройства.

Найдется очень мало взрослых людей, которые не были бы знакомы со спиртными напитками. Бокал с хорошим вином можно увидеть почти на каждом праздничном столе. Это стало традицией, и в этом нет ничего плохого. Другое дело, когда человек начинает употреблять алкогольные напитки уже не от случая к случаю, а систематически, помногу и, по существу, беспричинно. Постепенно возникает не только привычка к алкоголю, но и зависимость от него.

Каковы же признаки наступающего алкоголизма, признаки, отличающие здорового человека (выпивающего по случаю) от больного (алкоголика)?

Известно, что алкоголь относится к группе наркотических веществ. Зависимость от них наступает постепенно, и тем быстрее, чем чаще и в больших дозах они принимаются. Точно так же действует на организм и алкоголь. Кто употребляет его редко, тот всегда знает меру, точно контролирует количество выпитого. Если же случайно «перепьет», то потом с неприязнью вспоминает об этом случае. Кроме того, большие дозы алкоголя у человека, не привыкшего к нему, обычно вызывают рвоту. Это понятно: организм пытается избавиться от излишних, отравляющих доз. Иначе действует алкоголь на постоянно пьющего человека. При этом не играет роли, какие причины ведут к частым пьянкам: уговоры ли друзей или неприятности на работе, ссоры в семье или неудовлетворенность жизнью, безделье или подражание окружающим.

Первый признак наступления алкоголизма — потеря контроля за количеством выпитого. Человек пьет, чувствует себя трезвым, но затем неожиданно сильно хмелеет, и оказывается, что «последняя» рюмка была лишней.

Одновременно повышается выносливость к алкоголю, и, хотя в организм поступают, несомненно, отравляющие дозы алкоголя, рвоты обычно не бывает.

Итак, повышение выносливости к алкоголю и исчезновение рвотного рефлекса при употреблении больших доз спиртного — типичное явление при наступающем алкоголизме. Постепенно меняется форма опьянения. Если у здорового человека, выпившего немного вина, улучшается настроение, наблюдается прилив энергии, то при частых пьянках эти тонизирующие ощущения исчезают, а появляются неудовлетворенность, озлобленность.

Проснувшись на следующий день после попойки, такой человек часто не может вспомнить всего, что было накануне. У него

как бы «выпали» из сознания отдельные моменты событий. Если ранее такой человек выпивал только с друзьями и в компании, то теперь он склонен делать это и в одиночку. Ему все чаще и чаще хочется испытать состояние опьянения. Появляется психическая зависимость от алкоголя. Наличие у себя денег такой человек связывает прежде всего с возможностью выпить.

Все эти признаки алкоголизма появляются не сразу, они то усиливаются, то ослабевают. Обычно такая форма алкоголизма длится 5—10 лет. Многое зависит от состояния здоровья, питания, работы, образа жизни. Известны случаи, когда частое употребление спиртных напитков приводило к выраженному алкоголизму в течение двух-трех лет. Особенно быстро привыкают к алкоголю юноши и девушки, так как неокрепший, растущий организм не может долго сопротивляться отравляющему его действию.

Очень вредное действие оказывает алкоголь на нервную систему. Даже в тех случаях, когда нет ярко выраженных явлений алкоголизма и мы имеем дело с так называемым «бытовым пьянством», всегда можно найти признаки неблагоприятного действия спиртных напитков на нервную систему. Прежде всего, такие люди жалуются на раздражительность, «нервность», плохой сон, снижение работоспособности. У них часто бывают боли в области сердца, сердцебиение, плохой аппетит, неприятные ощущения в мышцах, зуд кожи, снижение половой силы. Однако большинство пьющих не связывает эти жалобы с частыми выпивками, а ошибочно считает их следствием других, самых различных причин.

В начальной стадии развития алкоголизма у человека почти всегда отсутствует критическое отношение к своему состоянию. Он и слышать не хочет о том, чтобы проконсультироваться у врача и немедленно прекратить употребление спиртных напитков. Но именно в этой стадии развития алкоголизма человек еще может сам, проявив силу воли, остановить пагубное развитие событий и снова стать совершенно здоровым. Для этого надо полностью осознать тот факт, что если продолжать не только пьянствовать, но даже просто употреблять спиртные напитки, то можно стать хроническим алкоголиком.

Решающим признаком хронического алкоголизма становится так называемый похмельный синдром. После алкогольного «возлияния» человек чувствует себя очень плохо: болит голова, тошнит, трясутся руки, отсутствует аппетит. Но достаточно выпить рюмку вина или кружку пива, как резко улучшается общее состояние. Стремление опохмелиться бывает очень сильным, и

алкоголик часто прибегает к различным антисоциальным поступкам, чтобы найти возможность опохмелиться. Причем делает он это и днем, и вечером после работы. Выпив рюмку вина, он испытывает сильную тягу к спиртному и напивается. А на следующий день все начинается снова.

Так появляется запой, который продолжается несколько дней. Потом следует светлый промежуток, затем снова запой. Значит, возникла уже физическая зависимость от алкоголя, который стал составной частью обменных процессов в организме. Человек превратился в алкогольного наркомана, приносящего большое горе и страдания окружающим людям.

«В сети его попадают именно такие люди, которым ничто человеческое не чуждо,— люди широкого размаха, с горячим сердцем и воображением и со всеми человеческими слабостями, и «хмельное» подрезает им крылья, тушит огонь, горящий в их душе, и если не добивает их на первых порах и не превращает в безнадежных маньяков, то портит, коверкает, высасывает из них все доброе и благородное...»— так писал Джек Лондон, и в этих словах заключена горькая правда.

Душевный, умный человек, зачастую талантливый, попав в зависимость от алкоголя, становится безвольным, у него гасятся все желания, теряется интерес к жизни. Даже трудно сказать, сколько разбилось семей из-за пьянства, сколько искалечено жизней, сколько детей не видели счастливого детства из-за отца-алкоголика!

Можно с уверенностью сказать, что алкоголик почти наверняка обречен на одиночество в будущем, вопрос лишь в том, когда это произойдет. Отрицательное действие алкоголя на семейно-брачную жизнь не подлежит сомнению.

Алкоголь, действуя прежде всего на центральную нервную систему, ослабляет и угнетает тонус тормозящих и регулирующих функций коры больших полушарий, в результате чего усиливается деятельность рефлекторных механизмов. При употреблении небольших доз алкоголя субъективно отмечается стимулирующее его действие — наступает несколько повышенная работоспособность, появляется хорошее настроение, бодрость, что можно объяснить тормозящим действием алкоголя на кору больших полушарий, в результате чего возникает «пляска» подкорки, освободившейся от коррегирующего влияния коры. Этим объясняются поступки пьяного человека, который проявляет непоседливость, болтливость, развязность, хвастовство, презрительное отношение к окружающим.

Существует довольно широко распространенное мнение, что

спиртные напитки усиливают «половые возможности» мужчины. В состоянии опьянения наблюдаются определенные изменения со стороны половой функции, которые различны у редко выпивающих, умеренно пьющих и лиц, систематически употребляющих спиртные напитки, у многих из которых имеется уже болезненное влечение к алкоголю.

Алкоголизм — это заболевание, поражающее не только нервную систему, но и весь организм в целом. Действие алкоголя на половую функцию можно проследить на однократном сильном опьянении. Обычно происходит расстройство торможения в виде несдержанности влечения, и в то же время значительно затягивается половой акт, так как эякуляция долго не наступает.

Такое половое сношение по действию на организм можно сравнить с растянутым сношением. Во время сношения нередко происходит неожиданное ослабление эрекции, связанное, очевидно, с нарушением восприятия специфических ощущений от раздражения эрогенных зон, а также от нарушения передачи внутренних и внешних раздражителей в кору больших полушарий головного мозга. В результате этого расстраивается нормальное течение полового акта.

В последующие дни как мужчина, так и женщина нередко испытывают недовольство собой, иногда отвращение, ибо в пьяном виде допускаются такие поступки, которые партнеры не позволили бы себе совершить, будучи трезвыми, и которые наносят им психическую травму. В состоянии опьянения мужчина нередко идет на интимную связь со случайной партнершей, которая ему безразлична, которую мало знает и от которой может заразиться венерической болезнью. Все эти причины играют немаловажную роль при возникновении в дальнейшем полового невроза.

Нередко мужчины 40—50 лет считают естественным, что у них началось резкое снижение половых возможностей, хотя такое снижение должно происходить медленно и потенция не должна исчезнуть до преклонного возраста.

К сожалению, нам часто приходится сталкиваться с обратным, и одной из причин этого является неумеренное употребление спиртных напитков.

Единственный физиологический акт человека, протекающий с участием другого лица,— это половой акт. Поэтому здесь должна быть полная гармония между супругами. В сексуальной жизни человека даже незначительные детали могут играть важную роль. Для гармонии в половых отношениях между мужем и женой должно быть полное взаимопонимание, любовь и ува-

жение друг к другу. В семьях, где муж пьянствует, говорить о подобной гармонии не приходится. Снижение интеллекта, прогрессирующее эмоциональное огрубение приводят к бесстыдству и цинизму в интимной жизни. Алкоголикам недоступны богатые различными оттенками чувств отношения между мужчиной и женщиной.

Для сохранения нормальной потенции определенное значение имеют регулярность и умеренность в половой жизни. У алкоголиков же длительные периоды полового воздержания (запой, ссора с женой, неприятности на работе и пр.) сменяются половыми эксцессами в светлые промежутки между пьянками или в периоды относительного благополучия в семье. Все это подрывает нормальное функционирование половых желез.

Воспаление предстательной железы — явление нередкое при алкоголизме. Обычно алкоголики его не лечат, и воспаление переходит в атонию (снижение тонуса) простаты. Роль же предстательной железы в сохранении нормальной половой функции хорошо известна.

Половые возможности мужчины зависят не только от «природной силы», но и от образа жизни, среды, питания, состояния здоровья. Можно сказать, что при прочих равных условиях (врожденного влечения) потенция будет большей у того, кто ведет более правильный образ жизни, имеет более крепкое здоровье. Злоупотребление спиртными напитками приводит к нарушению правильного соотношения между трудом и отдыхом, к неполноценному питанию, в котором почти отсутствуют витамины, недостаточно содержание белкового компонента, что дополнительно ведет к ослаблению организма и появлению симптомов импотенции.

Среди лиц, страдающих алкоголизмом, у 50% определяются расстройства половой деятельности, чаще всего преждевременная эякуляция. Бывает и так, что половое влечение бывает повышенным и долго держится даже у лиц с угасшей потенцией.

Общеизвестно, что при алкоголизме наступает более раннее старение и одряхление организма. Это не может не сказаться и на более раннем угасании половой функции.

Органические изменения, возникающие в организме при длительной алкогольной интоксикации, поражают и половую сферу. Еще в 1898 году было найдено у алкоголиков жировое перерождение семенных канальцев и рубцевание их. Позднее врачи обнаружили у алкоголиков прогрессирующее ожирение и запустевание ткани яичек с последующим исчезновением сперматозоидов.

Хроническая алкогольная интоксикация ведет к снижению гормональной функции половых желез.

Хотя наивысшая выработка половых гормонов относится к 25—35 годам, постепенно количество их в организме снижается, и такое снижение происходит до 60 лет, после чего наступает более быстрое угасание функций половых желез. У алкоголиков же подобные изменения происходят в более молодом возрасте. Не удивительно, что среди них нередко встречаются лица с астенической конституцией, дряблыми мышцами и слабым волосяным покровом на теле, напоминающим оволосение по женскому типу.

Понятно, что патологические изменения при алкоголизме, происходящие в организме, не могут не оказать отрицательного влияния на потомство. У матерей-алкоголичек недоношенные дети рождаются почти в 1/3 случаев, мертворожденные — каждый четвертый. Большинство детей, родившихся у алкоголичек, приходится вскармливать искусственно. Во Франции есть даже выражение «дети воскресенья». Подразумевают под этим понятием неполноценных психически детей, зачатых в пьяном виде.

Несколько лет назад в ГДР было обследовано 149 детей, где отец или мать были алкоголиками. Оказалось, что их дети начали поздно ходить и говорить, отставали в физическом развитии от своих сверстников. Они жаловались на головные боли, боли в животе, у них отмечалась склонность к обморокам, головокружениям. У большинства из них выявилась недостаточность интеллектуального развития, они плохо учились в школе.

Привыкание к спиртным напиткам происходит очень быстро, если употреблять их начинают до наступления возмужалости. Алкоголизм тогда течет по злокачественному пути, и уже к 25—30 годам такой человек нуждается в срочной медицинской помощи, ибо стоит на краю гибели.

Алкоголь нарушает естественный ход сложных безусловных и условных рефлексов, которые образуют половое влечение. Иногда это выражается в снижении либидо, иногда интенсивность его остается в течение длительного срока, хотя эрекция ухудшается. Чувствуя свою «неполноценность» и понимая, что «как мужчина он слабый», такой алкоголик начинает подозревать свою жену в неверности, что играет определенную роль в возникновении идей ревности, столь часто сопутствующих алкоголизму.

Снижение эрекции при сохраненном либидо — частое нарушение половой функции при злоупотреблении спиртными напитками. Это очень точно подметил еще Шекспир, писавший, что «вино

поощряет к волокитству и в то же время затрудняет действие» («Макбет»).

Следует отметить, что алкоголики часто «компенсируют» свою половую неполноценность разговорами с такими же больными на сексуальные темы, рассказывают о мнимых победах над женщинами, хвалятся большой половой силой. Однако в откровенной беседе с врачом выявляется обычно совершенно другая картина. Состояние общей слабости при алкоголизме очень точно подметил один наш пациент, сказавший, что он ходит на вечера, чтобы выпить, а о женщинах и танцах даже не думает. «Пьяницы ведь не танцуют — не хватает сил»,— сказал он.

Действие алкоголя на половую функцию индивидуально, но об индивидуальности можно говорить лишь в тех случаях, когда человек выпивает редко и понемногу, при длительном же злоупотреблении спиртными напитками происходит как бы «выравнивание» сексуальных возможностей. Имеется немало мужчин, которые, выпив рюмку, другую вина, теряют способность к половому акту, другие же, в основном нерешительные и робкие люди, после этих рюмок, наоборот, проявляют большую силу. Это происходит как за счет снятия торможения и критичности к поступкам, после чего появляется уверенность в своих возможностях, так и за счет стимулирующего действия легких спиртных напитков.

Половая функция человека — одна из наиболее сложных в организме. Она включает самые различные уровни нервной системы — от коры головного мозга до периферических нервных окончаний. Все они взаимосвязаны, и нарушение слаженной работы их неизбежно ведет к нарушению половой функции.

Наиболее важное значение для регуляции половой функции имеют глубокие структуры головного мозга, и прежде всего гипоталамус. Гипоталамус принимает участие в регуляции обменными, эндокринными, нервными и некоторыми другими функциями организма.

Доказанным является факт, что длительная алкогольная интоксикация непосредственно воздействует на гипоталамус и постепенно приводит к нарушению работы яичек.

Нарушение деятельности глубоких структур головного мозга у разных лиц происходит по-разному. Находится оно в зависимости от типа высшей нервной деятельности. Автор этой книги провел обследование алкоголиков, имеющих расстройства со стороны половой функции. Оказалось, что наиболее часто сексуальные расстройства появляются у лиц со слабым типом нервной системы и слабой половой конституцией.

Однако подобные расстройства встречаются и у холериков и сангвиников, то есть у имеющих сильный тип нервной системы. Значит, хроническая алкогольная интоксикация может привести к сексуальным нарушениям даже у самых крепких мужчин.

У алкоголиков, имеющих расстройство со стороны половой функции, наиболее сильно страдает эякуляция, которая наступает у них преждевременно.

В состоянии же опьянения эякуляция долго не наступает или вообще отсутствует. Следует отметить, что расстройство эякуляции происходит в основном в молодом возрасте, начиная с 22—23 лет. Нередко в начале полового сношения эрекция бывает достаточной, но затем происходит ее исчезновение еще до эякуляции.

Приведем пример из нашей врачебной практики.

Больной В., 38 лет, инженер, поступил на лечение по поводу алкоголизма под влиянием товарищей по работе. Сам же В. алкоголиком себя не считает, заявляя: «Я пью не более других». При поступлении предъявил жалобы на раздражительность, плохой сон и аппетит. «Главное — вылечите мне нервы»,— говорил он. При дополнительной беседе высказал жалобы на половую слабость.

Физическое состояние больного удовлетворительное. В течение жизни перенес легкое сотрясение головного мозга в возрасте 12 лет, но без потери сознания. Наследственность не отягощена.

Впервые выпил в возрасте 19 лет, во время службы в армии. После демобилизации поступил учиться в институт, который закончил в 1954 году. Уехал работать в небольшой городок на Урале. Здесь в возрасте 27 лет женился. В это время выпивал умеренно, 1—2 раза в месяц и по праздникам. Тяги к спиртным напиткам не отмечал. С женой жил дружно, потенция в первые два года после женитьбы была повышенной — половые сношения совершал почти ежедневно с нормальной эрекцией и эякуляцией. В эти годы стал выпивать чаще, никакого отрицательного влияния алкоголя на половую функцию не отмечал, кроме удлинения полового акта в состоянии опьянения.

В 1960 году стал отмечать ухудшение эрекции. Это его взволновало, и он обратился к невропатологу, который диагностировал у него половой невроз. Больной скрыл от врача, что он уже более года злоупотребляет спиртными напитками и хотя нерегулярно, но испытывает желание опохмелиться. Однако сделал он это неумышленно, так как ослабление эрекции с выпивками не

связывал, тем более что в состоянии опьянения эрекция была удовлетворительной.

Невропатолог назначил лечение, которое привело к улучшению потенции. Но длилось это недолго. Из-за частых выпивок в семье участились ссоры с женой, которая неохотно шла навстречу желаниям пьяного мужа. В. решил, что она завела любовника, неверна ему, с горя стал пить запоями. В светлые промежутки между пьянками и в период примирения с женой половые сношения удавалось совершить, но эрекция обычно была вялой, и наступало быстрое семяизвержение. В последние годы в состоянии опьянения испытывал желание иметь близость с женщиной, но когда такая возможность представлялась, то из-за вялой эрекции или даже ее отсутствия совершать половой акт не мог.

После лечения от алкоголизма и курса общеукрепляющей и тонизирующей терапии уже через 1,5 месяца потенция у больного значительно улучшилась.

Первыми симптомами наступающих расстройств при алкоголизме является постепенное исчезновение эротических снов и поллюций, которые у здоровых мужчин, не живущих половой жизнью, бывают один-два раза в месяц. Такие лица отмечают, что, хотя они не живут с женщинами по полгода и более, поллюции у них не бывают. Постепенно ослабевают и исчезают утренние эрекции, хотя иногда бывают спонтанные возбуждения, вызванные, очевидно, местным раздражением алкоголем мочеполовых путей.

Затем появляются жалобы на снижение эрекции при сохранном желании иметь половое сношение. Такие больные считают, что снижение потенции связано с плохим состоянием «нервов», переутомлением. И действительно, не в «настроении» коитус им совершить не удавалось, однако в «хорошем настроении» потенция была достаточной. Со временем «плохое настроение» появляется все чаще и чаще, приводит к стойкой импотенции.

Стремление «напиться» вытесняет мысли об интимной связи. Даже находясь вдвоем с женщиной, такие лица ищут всяческие предлоги, чтобы избежать сношения, ибо боятся оказаться «опозоренными». Иногда присутствие женщины может вызвать сильное эмоциональное возбуждение и даже стремление к половому акту, но так как эрекция или не наступает или бывает недостаточной, то подобное возбуждение вскоре исчезает, желание как бы гасится «изнутри». Вместо чувства расслабления и удовлетворения после оргазма, когда коитус удается совершить, у алкоголиков наступает сильная слабость, разбитость и неприязнь к женщине.

Наиболее резко выраженные расстройства половой функции обнаруживаются в первые дни после запоя. В этот период времени уменьшается или вообще исчезает либидо и эрекция, хотя в первые сутки, особенно после сна, могут быть спонтанные эрекции, которые вскоре также исчезают. Такое общее снижение потенции длится до исчезновения выраженных абстинентных явлений.

Есть еще одно пагубное последствие алкоголизма. Неустойчивое материальное положение семей алкоголиков вынуждает жен воздерживаться от беременностей, противозачаточными же средствами они почти не пользуются, а применяют прерванное сношение, что оказывает дополнительное вредное действие на половую функцию.

Обращает на себя внимание, что пьющие молодые люди рано начинают половую жизнь. Нередко до 18 лет. Раннее же начало половой жизни у лиц, предъявляющих жалобы, встречается чаще, чем у не предъявляющих жалобы.

Случаи, когда у человека, много лет злоупотреблявшего спиртными напитками, потенция сохраняется, нисколько не ставят под сомнение отрицательное действие алкоголя на половую сферу. Во-первых, встречаются мужчины, которые обладают повышенной потенцией и в состоянии на протяжении многих лет жизни иметь ежедневные или даже по нескольку раз в день половые сношения, а во-вторых, потенция не должна исчезнуть до самых преклонных лет жизни (вспомним хотя бы случаи, когда мужчины в возрасте ста и более лет имели детей), среди же алкоголиков почти не встречаются лица старше 60 лет, так как продолжительность жизни их обычно ниже этой границы.

Некоторые алкоголики отмечают, что у них были жалобы на половую слабость еще до начала злоупотребления спиртными напитками, но таких лиц меньшинство. В подавляющем большинстве случаев жалобы возникли после начала частых и неумеренных выпивок. О неблагоприятном действии алкоголя на половую функцию говорит и тот факт, что большинство алкоголиков, имевших половое бессилие, после того как прошли курс лечения и прекратили употреблять спиртные напитки, вновь стали потентными.

Во время лечения алкоголизма применяются самые различные лекарства и средства, которые не только ликвидируют влечение к спиртному и укрепляют организм, но и восстанавливают половую функцию. Такое благоприятное действие оказывает, например, апоморфин. Этот препарат позволяет выработать отвращение к алкогольным напиткам, а также вызывает эрекцию.

Почти у всех лиц, которых лечат апоморфииом, через несколько минут иаступает эрекция, которая длится до десяти мииут. Таким образом создается увереиность, что излечеиие возможно. В иастоящее время проводятся дальиейшие исследоваиия о действии апоморфина иа половую фуикцию, определяются показаиия для примеиеиия его и при других нарушеииях со стороны половой сферы, ие связаииых с алкоголизмом.

Хотя миогим пьющим можно помочь, все же известно иемало случаев, когда алкогольиые иапитки приводят к иеобратимым явлеииям в половых железах. Любителям спиртиого полезио помнить, что, иаливая очередиую рюмку вииа, оии иаиосят очередиой удар по половой фуикции.

Если бы я не курил,
я убежден, что без страданий
прожил бы еще несколько лет.

С. П. Боткин

Курите? Зря!

Такая картина стала почти типичной: группа молодых ребят и девушек отдыхают в кафе, ресторане или просто собрались на вечеринку послушать музыку и потанцевать, и перед ними полная пепельница окурков. Без сигарет будто чего-то не хватает, причем девушки тоже знают в них толк.

Спросите девушек, почему они курят. Редко кто скажет, что испытывает непреодолимое влечение к табаку. «Курить модно»,— скажет одна. «Ребята не обращают внимания на некурящих девушек»,— скажет вторая. «Мы имеем такие же права, как и мужчины»,— скажет третья.

Но все эти слова — самообман, попытки найти оправдание в своих глазах.

Первое знакомство с куревом обычно происходит в школе. При этом некоторые ребята считают, что если они начали курить, то это чуть ли не геройский поступок. Распространению курения способствует еще и то, что многие считают курение безвредным, более безвредной привычкой, чем употребление, например, алкоголя.

Действительно, выкурив папиросу или сигарету, человек обычно не совершает никаких антиобщественных действий. Однако, выкуривая ежедневно по 10 или 20 сигарет, а то и более, он медленно, но непрерывно разрушает здоровье.

Особенно отрицательное действие оказывает курение табака на неокрепший, растущий организм подростка.

Время начала курения колеблется в весьма больших диапазонах. Но обычно, если человек не начал курить до 25—30 лет, то позднее к курению он уже не привыкает. Несомненно, что мужчины начинают курить ранее женщин, обычно еще до наступления половой зрелости.

Об этих мальчиках много лет назад один врач сказал: «Стремление казаться старше своих лет мучает этого долговязого бледного ребенка, к тому же худенького и тощего благодаря росту. Прежде всего он хочет быть в глазах всех взрослым человеком. Мужчины курят, ругаются. Он тоже станет курить и гово-

рить крепкие слова, будет простужаться из удовольствия, пить на пари! Ему кажется, что у него неистощимый запас жизненной энергии, которую он может расточать попусту». Лев Николаевич Толстой писал: «Когда начинают курить мальчики? Почти всегда тогда, когда они теряют детскую невинность».

Таким образом, желание казаться более взрослым, чувствовать себя мужчиной — это одна из основных причин начала курения.

Девушки и женщины чаще всего начинают курить из подражания мужчинам, или их обучают курению юноши.

Курение табака — это не потребность организма. Так же, как человек привыкает к употреблению алкоголя, точно так же он привыкает и к курению.

Сам процесс курения состоит из вкусового ощущения и сосания сигареты, трубки, папиросы. Табачный дым доставляет курильщику определенное чувство удовольствия. Желание закурить обычно сильнее бывает после выпивки и на сытый желудок. Некоторым кажется, что неприятности в семейной жизни, на работе, напряженная работа отходят куда-то в сторону, если они закурят.

В табачном дыме содержится не только никотин — сильный наркотик, но и окись углерода, сероводород, перидин и другие соединения. Однако основным действующим началом дыма на организм является никотин, к которому и привыкает человек. Привыкает он также и к определенному ритуалу курения: разминанию сигареты или папиросы, определенной манере выдыхания дыма, держания сигареты.

Не случайно многие женщины выбирают для курения сигареты с длинным мундштуком; некоторые мужчины подбирают определенной формы, определенного вида трубку с целью воздействия на окружающих, даже можно сказать, с целью психотерапевтического воздействия на них, особенно на женщин.

Курение табака вредно отражается на здоровье. Иногда курильщики говорят: «Мой дедушка прожил до 80 лет, а он курил». Вполне возможно, что это действительно так. Но не следует забывать, что человек может жить до 100 и более лет, и действие табака далеко не одинаково на всех. Вполне возможно, что тот человек, который курил, значительно ранее растратил свое здоровье, сократил свою жизнь, и если бы не курил, то прожил бы намного больше.

Вредное влияние курения табака на здоровье достаточно широко известно. Под влиянием курения изменяется состав крови человека, уменьшается количество эритроцитов в крови, быстрее

стареют сосуды, намного чаще, чем у некурящих, встречается рак легких.

Несколько лет назад десять профессоров начали исследовать влияние курения на организм. Чтобы была полная объективность, пять из них были курильщиками, а пять нет. Когда были подведены результаты исследования более ста тысяч человек, то четыре из пяти курящих профессоров тут же бросили курить! Результаты исследования были настолько впечатляющими, настолько неопровержимо свидетельствовали о вредном влиянии курения на здоровье, что явились лучшим лекарством против табакокурения.

Курение табака отрицательно влияет на умственную деятельность. У курильщиков постепенно ослабевает память, расшатывается нервная система, наступает неврастения.

Спазмы сосудов сердца — это наиболее частое осложнение при курении табака, каждая затяжка сигареты или папиросы — это действие на сосуды в сторону их сужения. Не случайно у курильщиков обычно более высокое артериальное давление, чем у некурящих. Такое тяжелое заболевание сосудов, как облитерирующий эндартериит, встречается в 90% случаев только у курильщиков.

Некоторые, особенно девушки и женщины, оправдывают курение тем, что якобы курение не дает им пополнеть. Действительно, курение табака иногда ведет к похудению. Это связано с тем, что никотин отрицательно действует на обменные процессы, ухудшает аппетит. Вполне понятно, что курение табака никак нельзя считать целесообразным для уменьшения веса тела. Есть более эффективные способы уменьшить вес тела, притом они не только безопасны, но и полезны. Это, в первую очередь, уменьшение количества употребляемой пищи и занятия физической культурой и спортом.

Ну, а как влияет курение на половую функцию?

То, что курение табака отрицательно влияет на половую способность мужчины, угнетает ее, известно давно.

В настоящее время врачи не берутся лечить половое бессилие до тех пор, пока человек не бросит курить.

Ученые считают, что никотин оказывает угнетающее действие на эрекцию и усиливает неврастеническое состояние.

Крупнейший исследователь в области сексологии Л. Якобсон считал, что в 11% случаев половая импотенция наступает из-за чрезмерного курения. Он приводил примеры, когда лица, обратившиеся к нему за помощью по поводу полового бессилия, бросив курить, полностью выздоровели.

У нас были пациенты, которые также жаловались на ослабление эрекции. Когда им было предложено бросить курить, у них почти полностью восстановилась половая сила.

Было бы неверным считать, что курение вредно влияет только на половую силу мужчин. Это не так. Точно так же, как и у мужчин, курение у женщин ведет к снижению либидо.

Известны случаи, когда некоторые женщины специально курили, и притом помногу, чтобы у них исчезло половое влечение, если не имели возможности жить половой жизнью по тем или иным причинам.

Особенно опасно курение во время беременности женщины. Мнение медиков единодушно — курение наносит большой вред здоровью будущего ребенка. Вот данные статистики: у женщин, даже курящих умеренно (от 1 до 9 сигарет в день), смертность новорожденных детей на 20,8% больше, чем у женщин, которые не курят. И эта цифра поднимается до 25,9%, если женщина курит свыше 10 сигарет в день. А это значит, что полпачки сигарет в день ведут к рожденю мертвого ребенка в каждом четвертом случае!

Нужны ли еще более веские доказательства вреда курения?

Никотин выделяется с молоком матери, поэтому кормящая мать, если она курит, отравляет с молоком своего ребенка, который будет расти слабым, более хилым, более подверженным различным заболеваниям, чем дети, родители которых не курят.

Известно, что запах табака изо рта женщины может резко снижать половое влечение мужчины и отрицательно действовать на половое сношение. Даже курящие мужчины часто с трудом переносят запах табака, если он исходит от женщины.

Табачный дым вреден не только для самого курящего, он отрицательно действует и на окружающих, кто не курит, но вынужден вдыхать табачный дым.

Особенно дым вреден для детей, которые находятся в помещении, где курят взрослые. Если уж родители курят, то они должны курить в специальных помещениях, а может быть, делать так, чтобы дети не видели, что их родители курят. Представьте, в каком сложном положении находится отец, запрещая курить своему сыну, если сам он курит.

Для подростка совершенно неубедительны слова отца, заявляющего, что он привык к курению, теперь ему трудно бросить, а ты, мол, не кури, иначе тоже потом будет сложно бросить. «Я понимаю, что курение вредно, но я взрослый, я большой, а тебе курить нельзя»,— такие рассуждения отца, конечно, не достигают цели.

Можно ли бросить курить? Безусловно. Как мы уже говорили, основным в действии табакокурения на организм является привычка, определенный ритуал курения. Вот борьба с этой привычкой и является важным моментом в борьбе с курением.

Обычно через 5—10 дней после воздержания желание закурить исчезает или гасится. Все, кто бросил курить, после этого в один голос заявляют, что у них стал лучше сон, появился аппетит, исчез ночной кашель, они стали чувствовать себя более бодрыми, более трудоспособными.

На первый взгляд курение табака не может играть важной роли в создании счастливой семьи. Но это не так. О какой счастливой семье можно говорить, если курение табака будет причиной импотенции или фригидности, если оно ухудшает состояние здоровья ребенка?

Бросить курить никогда не поздно, а тот, кто курить еще не начал, но, может быть, уже балуется сигаретой, должен помнить: курение — это не признак мужества, не признак силы, а, наоборот, признак слабости.

Поступки — плоды помыслов.
Были разумны помыслы —
будут хороши
поступки

Б. Грасиан

Когда виноваты только сами...

В то время, когда в Афинах уже господствовало отцовское право, соперница Афин — Спарта — находилась еще под господством материнского права. Однажды к спартанской женщине обратился чужеземец, который с удивлением сказал: «Вы, лакодемонянки, единственные женщины, которые господствуют над своими мужчинами!» На это последовал ответ: «Мы также единственные женщины, которые приносят миру мужчин».

Эта притча приведена в книге известного деятеля международного рабочего движения Августа Бебеля «Женщина и социализм». Сколько гордости, высокого чувства уважения к себе и к своим согражданам чувствуется в этом ответе! Гордость за то, что женщины Спарты дают жизнь новому человеку, являются матерями мужчин, которые, став взрослыми, признают превосходство женщин.

Материнский инстинкт очень глубоко заложен в человеке. Мы знаем немало примеров, когда мать не щадила своей жизни ради жизни ребенка. «Прославим женщину — Мать, — писал М. Горький, — чья любовь не знает преград, чьей грудью вскормлен весь мир!» Это огромное счастье быть матерью, и ни с чем несравнима потеря, если женщина не может быть ею.

Отсутствие детей часто становится трагедией семьи, ибо

Бездарно
такое соседство,
если в семье
не появится
общее
сердце...

(Р. Рождественский)

Почему же в браке не бывает детей? Кто в этом виноват?

Существует мнение, что почти всегда в отсутствии детей виновата женщина. Это не так. Хотя действительно женщина бывает причиной бездетного брака, все же примерно в одной трети случаев виновником бездетного брака является мужчина.

Остановимся на причинах, ведущих к бесплодию у женщин. Знание их позволяет почти каждой женщине предупредить бесплодие или при соответствующем лечеиии стать матерью.

Необходимо помиить, что о бесплодном браке можно говорнть лишь через три года после иачала семейной жизни. Есть даиные, что в 10% случаев первая беременность наступает лишь иа третьем году супружеской жизии.

Если женщиия вообще ни разу ие была беременна, хотя н стремилась к этому, то это первичиое бесплодие. Вторичное бесплодие — это тогда, когда женщиия ранее беременела, а больше беременность не иаступает. Вторнчное бесплодие чаще всего является следствием аборта. Молодая женщниа, ни разу не рожав, делает аборт и в результате на всю жизнь теряет возможность стать матерью.

Бесплодие можно нзлечить, но для этого необходимо терпение. Известны случаи, когда женщнна в течение многнх лет, десяти н более, ие беременела, а затем иеожидаиио иаступала беремениость, закаичивавшаяся нормальными родами.

Одиой из иаиболее частых причин бесплодия является неполноцениая функция яичников, в результате чего яйцеклетка не достигает полного формирования, нли же по каким-либо прнчинам яйцеклетка не может совершнть путь по яйцепроводам, где должна произойти встреча яйцеклетки со сперматозоидом.

Такое функциональное нарушение деятельности виутренних половых органов чаще всего является признаком общего иедостаточного физического развития, получившего иазваиие в медициие иифантилизма. Прн этом состояиии у женщины слабо развита костио-мышечная система, недостаточно функционируют железы виутреней секреции, определяется иедоразвитие маткн, короткое н узкое влагалище, недостаточио выраженный волосяной покров на лобке. Специальиые исследоваиия показалн, что у такнх женщин происходит недостаточная выработка половых гормонов, что приводит, в частиостн, к позднему иачалу менструацин — около 18 лет.

Отчего возникает инфантилизм?

В подавляющем большиистве случаев можно предупредить его возннкновение. Решающая роль принадлежит правнльному воспитаиию и развитию ребенка. Уже в период раинего детства мать должиа выполнять все предпнсания врача по уходу за девочкой: обеспечить полиоцеиное питание н занятие физкультурой, предупреждать иифекционные заболеваиия. В случае отставания в физическом развитии ребенка мать должна проконсультироваться с врачом.

Особенно хочется подчеркнуть роль физкультуры, правильного режима труда и отдыха, полноценного питания для хорошего физического развития девочки.

Существенная роль принадлежит, конечно, и правильному половому воспитанию. Если девочка, а позднее девушка, не обращает внимания на функцию половой системы — на время появления менструаций, регулярность их прихода, продолжительность, то можно пропустить появление инфантилизма, и он останется нераспознанным. А ведь вовремя начатое лечение дает хороший эффект.

Неправильное половое воспитание, замалчивание вопроса о деятельности половой системы, надежда, что девушка все узнает, когда вступит в брак, приводит к непоправимым последствиям, из которых одна из самых трагических — невозможность стать матерью.

Нередко причиной, приводящей к бесплодию, являются воспалительные процессы внутренних половых органов. К числу их относятся трубное бесплодие, когда наступает полная или частичная непроходимость маточных труб. Этот воспалительный процесс чаще всего возникает после женских заболеваний, которые вовремя не лечатся, и в результате образуется непроходимость труб.

Причиной этого бывает и гонорея, недостаточно и не вовремя леченная, а также различные воспаления после аборта. Любые воспалительные процессы, инфекция должны немедленно подвергаться лечению. Это лучшая профилактика бесплодия.

Как было сказано ранее, одной из весьма частых причин бесплодия являются осложнения после аборта.

Аборт, или искусственное прерывание беременности, никогда не бывает полностью безвредным для женского организма. Всегда присутствует опасность воспаления и различных осложнений.

Вопрос об абортах так же стар, как и само человечество, однако эта древняя тема для каждого нового поколения остается новой и не перестает волновать.

Наибольшую опасность для здоровья представляет так называемый криминальный, или подпольный, аборт, сделанный во внебольничных условиях. Производимый в антисептических условиях, он приводит почти всегда к занесению инфекции, к заражению крови и может даже вызвать гибель женщины.

После любого прерывания беременности есть опасность, что начнется воспалительный процесс придатков матки или фаллопиевых труб, что вызовет бесплодие. Иногда после аборта нару-

шается менструальный цикл, а следовательно, и процесс образования и выделения яйцеклетки.

Нет никаких причин для того, чтобы женщина делала аборт. Если она замужем, то всегда есть возможность использовать различные способы предупреждения беременности, о применении которых можно узнать у любого врача-гинеколога. Если же женщина вступает в интимную связь, не будучи замужем, она всегда должна отдавать себе отчет, к каким последствиям это может привести.

Теперь о причинах бесплодия у мужчин. Обычно, если мужчина не жалуется на половую слабость, он считает себя совершенно здоровым и думает, что не может быть виновником бесплодного брака. Когда же ему предлагают пройти обследование, он даже обижается.

Однако, как было сказано выше, в одной трети бесплодного брака виноват мужчина, и в первую очередь за счет неполноценной семенной жидкости. Если в 1 *мл* спермы содержится менее чем 60 миллионов сперматозоидов, то такая семенная жидкость бесплодна. Иногда сперматозоиды не обладают необходимой подвижностью, иногда наблюдается полное отсутствие их, иногда сперматозоиды мертвы.

Эти явления могут быть временными, но могут оставаться и на всю жизнь.

К таким состояниям ведут злоупотребление алкоголем, курение табака, различные нарушения обменных процессов, хроническое отравление организма наркотиками или лекарствами.

Так же, как и у женщин, к бесплодию у мужчины приводят различные воспалительные процессы внутренних половых органов. Чаще всего это следствие гонореи, плохо и не до конца леченной.

К временному бесплодию могут вести частые половые сношения, когда в семенной жидкости уменьшается количество сперматозоидов. После сокращения частых интимных связей состав спермы становится нормальным и восстанавливается способность к оплодотворению яйцеклетки.

Иногда причиной мужского бесплодия являются нарушения функции половых желез. Это нарушение может быть вызвано ударом, ушибом половых желез во время спортивных занятий, например, боксом, борьбой, в прыжке в высоту, преодолении препятствий. Такой человек не испытывает никаких неприятных ощущений, не замечает последствий. Половая потенция у него будет нормальной, однако воспроизведение сперматозоидов может нарушиться.

Невозможность иметь ребенка, конечно, большое испытание для семьи. Но все же следует помнить, что в подавляющем большинстве случаев бесплодия прямой вины мужчины или женщины нет.

Поэтому муж или жена должны соблюдать необходимый такт в этом вопросе, не травмировать дополнительно своего самого близкого друга.

Известно немало семей, которые взяли на воспитание чужих детей, усыновили их, и эти «чужие» стали такими же близкими, как собственный ребенок. Такие семьи по-настоящему счастливы.

* * *

Большое горе и неприятности сулит заражение венерическими болезнями.

Название венерических болезней происходит от имени древнеримской богини красоты и любви Венеры. Еще с давних времен люди заметили, что эти заболевания передаются обычно при половых связях.

Венерических болезней всего пять. Однако наиболее распространены из них сифилис, гонорея и группа негонорейных заболеваний, вызываемых различными микробами, в том числе трихомонадами.

Кого должен винить человек, заболевший венерической болезнью? Только самого себя. Этими болезнями люди заболевают, как правило, во время внебрачных связей, когда идут на интимное сближение с малознакомыми людьми, часто в состоянии опьянения.

...Молодой женщине Т. 19 лет. По характеру общительна. Она два года дружит с парнем, скоро намечена свадьба. Любит погулять, любит посидеть в ресторане, любит выпить. Иногда идет на интимную связь с малознакомыми мужчинами. Однажды она познакомилась с молодым человеком, приехавшим в командировку. Весело провели они несколько дней, он уехал, а она продолжала встречаться со своим женихом, который жил с ней в одном городе. Через несколько месяцев на ее теле появилась сыпь. Она обратилась к врачу. Сделали анализ, обследовали ее и поставили диагноз — сифилис. Вместо свадьбы и счастливой жизни — лечение в течение двух лет.

Сифилис — это инфекционная болезнь. Заболевание начинается с момента проникновения в организм возбудителя — блед-

ной спирохеты. Обычно она проникает в организм половым путем, но можно заболеть при поцелуе, докуривании чужой сигареты, при пользовании стаканом или другой посудой, которой ранее пользовался больной человек.

Если сифилис не лечить, то через несколько лет образуются воспалительные процессы в самых различных частях организма: в легких, желудке, селезенке, в костной системе и нервной системе. Они ведут к нарушению функций этих систем и органов. Лечить сифилис в этом периоде уже очень трудно. Чем раньше начато лечение, тем больше шансов на полное излечение. Все же редко бывает, чтобы сифилис можно было излечить за несколько месяцев. Даже если лечение начато в начальной стадии, то до полного излечения проходит один, а то и два года.

Очень опасно самолечение, которое не приводит к полному излечению, и симптомы болезни могут проявиться через несколько лет. Если женщина больна сифилисом и не знает об этом, то ее ребенок тоже рождается больным сифилисом. С первых дней он неполноценен психически и физически.

В нашей стране сифилис встречается редко, однако говорить о том, что мы уже полностью избавились от этой болезни, пока не приходится. Вот почему любая внебрачная связь таит в себе опасность получить эту тяжелую и опасную болезнь.

Вторая весьма распространенная венерическая болезнь — гонорея. Некоторые мужчины считают это заболевание легким, почти как насморк,— заболел и через несколько дней уже здоров. Такое мнение ошибочно в корне. Действительно, вовремя начатое лечение гонореи приводит к быстрому выздоровлению, но только в том случае, если лечение проводит опытный врач. К сожалению, гонорею иногда лечат самостоятельно. Не долеченная до конца, она поражает весь организм, вплоть до суставов, почек, сердца.

Мужчины редко пропускают начало заболевания. Основной симптом начала гонореи у мужчин — это боли при мочеиспускании. Появляется краснота вокруг отверстия мочеиспускательного канала, отечность, и мужчина обращается за помощью к врачу.

А вот у женщин это заболевание нередко протекает мягче и даже бессимптомно. Боли при мочеиспускании бывают небольшими, не вызывают беспокойства, иногда появляются лишь гнойные бели. Нелеченая гонорея продолжает подтачивать организм, воспаление поднимается вверх по половым путям и поражает внутренние половые органы. Такую стадию гонореи у женщины приходится лечить уже в условиях больницы.

Бывают случаи так называемого скрытого течения болезни, когда нет никаких признаков заболевания, однако достаточно вступить в интимную связь, как партнер заболевает.

Встречаются и такие случаи — оба супруга больны, но они считают себя здоровыми, и действительно никаких проявлений болезни у них нет. Но достаточно одному из них нарушить супружескую верность, как новый — третий — человек тут же заболевает.

Некоторые считают, что интимная связь с замужней женщиной или женатым мужчиной более безопасна, чем с холостым человеком. Это не так. Из сказанного выше видно, что заболевание гонореей можно получить и от женатых людей. Удивляться здесь нечему: если женатый человек вступает во внебрачную связь, то нет никакой гарантии, что он является здоровым человеком.

Третьим, весьма распространенным, заболеванием, которое относят к венерическим, является заражение мочеполовых органов трихомонадами. У мужчин трихомонады вызывают уретрит — воспаление мочеиспускательного канала, у женщин — воспаление влагалища, матки и мочеиспускательного канала. Определить, чем вызвано заболевание — трихомонадами или гонококками, по внешней клинической картине невозможно. И гонорея, и негонорейный уретрит дают одинаковую клиническую картину. Отдифференцировать эти болезни можно только при специальном микроскопическом исследовании. А поэтому при любом воспалительном процессе следует обратиться за консультацией к врачу.

Каждый заболевший обязан лечиться в специальном медицинском учреждении — кожно-венерологическом диспансере — и лечиться до конца.

До разрешения врача запрещается иметь половые сношения. Если человек знает, что болен, и вступит в половую связь со здоровым и заразит его, он несет за это уголовную ответственность.

Некоторые не обращаются к врачам за помощью из-за боязни огласки. Это не должно беспокоить больного. Если человек серьезно лечится и не представляет опасности для окружающих, врачебная тайна сохраняется. Она нарушается лишь в том случае, если больной отказывается от лечения.

В нашей стране нет причин для распространения венерических заболеваний. Еще в 1951 году были полностью ликвидированы заболевания мягким шанкром, о котором мы здесь даже не упоминали, ибо эта болезнь сейчас не встречается. Нет у нас и про-

ституции, которая является основным источником этих болезней в ряде буржуазных стран. Причиной заболевания венерическими болезнями в нашей стране является простота и неразборчивость, с которой относятся к половой связи некоторые молодые люди. К этому приводят и внебрачные связи, супружеская неверность.

Венерические болезни поражают лишь тех, кто смотрит на интимную близость как на легкое развлечение, лишь тех, кто идет на сближение по мимолетному влечению.

Венерическая болезнь — это расплата за неверное поведение, за легкомысленное отношение к жизни.

...Пусть бог
Вас сохранит от ревности:
она
Чудовище с зелеными глазами,
С насмешкой ядовитою над тем,
Что пищею ей служит...

В. Шекспир

Верить или не верить?

...Звонок в «скорой помощи». Через несколько минут машина специальной бригады доставляет в психобольницу молодую женщину. У нее сильное двигательное возбуждение, спутанное сознание, бессвязная речь. «Реактивное состояние» — ставят диагноз врачи. Чем вызвано это психическое заболевание? Оказывается, женщина узнала, что муж «не верен ей» и завел любовницу. Семейный скандал с грубой сценой ревности и — расстройство психики.

...Заседает суд. Мужчина обвиняется в том, что нанес жене телесные повреждения из-за ревности...

...На сцене театра Отелло убивает невинную Дездемону...

...На приеме у врача спившийся человек. «Пить стал после того, как узнал, что жена завела любовника...»

...Молодая женщина выпила уксусной эссенции, после того как ее подруга сказала, будто муж ночует у другой женщины. Много часов в тяжелых муках умирала эта женщина — все достижения современной медицины были бессильны. А утром стало известно, что муж просто задержался на работе.

Ревность... Сколько разбитых семей, душевных трагедий произошло и происходит из-за этого сложного чувства, которое многие считают даже обязательным спутником любви.

Иногда можно слышать — не ревнует, значит, не любит. Нам, врачам, нередко приходится сталкиваться с больными, у которых мысли о неверности супруга или вызывают психическое заболевание, или ухудшают состояние здоровья. Немалый вред ревность приносит и воспитанию детей.

Весьма точное определение этому чувству дал О. Бальзак: «Ревновать женщину, которая вас любит, было бы по меньшей мере нелогичным. Что-нибудь из двух: вас любят или не любят. В обоих случаях ревность оказывается совершенно бесцельной.

Чувство ревности у мужчины, по-видимому, столь же необъ-

яснимо, как и чувство страха. Быть может, впрочем, что проявление страха в любви и представляет собою ревность».

Если обратиться к истории возникновения семьи и общества, то становится несомненным наличие группового брака на самой ранней стадии развития семьи. Понятно, что тогда ревность вообще не была известна, ибо все мужчины принадлежали всем женщинам и, наоборот, все женщины принадлежали всем мужчинам.

Появление моногамной семьи привело к появлению ревности. «Ты моя жена, ты мой муж, ты моя собственность и не можешь принадлежать больше никому»,— так шло развитие этого сложного чувства, и такова его подоплека. Иначе говоря, ревность — это ущемленное право собственности.

В любви всегда участвуют двое. Счастье может быть полным лишь тогда, когда муж и жена доверяют друг другу, когда каждый из них готов разделить заботы и радости другого. Ревнивец же прежде всего ставит свое болезненное «я». Он требует полного себе подчинения не только тела, но и души супруга, гасит любую самостоятельность. Такому человеку часто не нужны доказательства «неверности», его устраивают различные домыслы, толки. Не случайно психиатры обычно настораживаются, когда встречаются с немотивированной ревностью. Часто это бывает симптомом какой-либо психической болезни или аномалии развития личности.

Ревность — частый спутник алкоголизма. Это тоже понятно — запойное пьянство ведет к ослаблению половой силы, к конфликтам в семье, охлаждению любви. Чувствуя свою неполноценность, пьяница начинает бояться за жену, что она покинет его, полюбит другого. Но в данном случае, по крайней мере, есть объективные причины. Трудно любить человека, который пьянствует, пропивает деньги, ведет себя по-хамски, не заботится о семье.

Но бывает и так, что ревнует человек здоровый. Обычно это недоверие вызывается чувством неполноценности, неуверенностью в себе, сознанием того, что он не стоит любви другого, боязнью потерять любимого, что любовь его незаслуженна. А может быть, тут есть и зависть, и злоба, и неудовлетворенное самолюбие.

Можно ли ревностью вернуть угасшую любовь? Конечно, нет. Ревность оскорбляет, обижает, отталкивает. Можно заставить человека быть рядом, можно убедить его не покидать другого из чувства жалости. Но это никакого отношения к любви уже не имеет.

Нельзя ограничить духовные запросы человека только собственными понятиями о жизни. У каждого из супругов всегда имеются свои личностные особенности, свои интересы и переживания, которые могут не совпадать с интересами мужа или жены. В этом нет ничего плохого. Наоборот, любящие супруги обогащают друг друга своими знаниями, жизнь становится интереснее и разнообразнее. И вообще, чем шире круг интересов у человека, чем многообразнее его духовные запросы, тем больше он в состоянии удовлетворить желания и запросы любимого человека, что еще прочнее укрепляет семью.

Ограниченность интересов, сведение смысла жизни только к материальным благам принижает человека, делает его недостойным любви. Иногда люди жестоко расплачиваются за свое ограниченное восприятие жизни.

Вот редкий, но далеко не единственный случай.

Поженились молодая продавщица и рабочий завода им. Воровского. Ей было 18 лет. Поселились в маленькой комнатке вместе с матерью мужа. Вскоре мужа призвали в армию. А через несколько месяцев молодая жена познакомилась с приезжим мужчиной. Он обещал ей машину и кооперативную квартиру в центре столицы. Она ушла жить с ним в гостиницу. Через некоторое время новый избранник уехал «за деньгами». Прождав его несколько дней, молодая женщина поняла, что была просто игрушкой в руках опытного обольстителя. Конечно, она уже не могла вернуться обратно в квартиру мужа. Солдат поступил мужественно: он не стал устраивать сцены ревности, упрекать жену. Приехал в отпуск на несколько дней и тут же развелся. Там, где материальные блага ставятся во главу смысла жизни, ничего хорошего ждать не приходится.

Читатель спросит: а разве не бывает так, что для ревности есть основания? Ну, например, как в том случае, который приведен выше. Формально — да. Но никакая ревность, даже самая обоснованная, не в состоянии вернуть любовь.

Есть немало мужчин, которые начинают ревновать жен, если те находят интересными беседы с другими мужчинами, а стоит увидеть жену в сопровождении кого-либо, то это уже становится настоящей трагедией. Начинаются упреки, подозрения, скандалы. В каждом коллеге по работе они могут увидеть соблазнителя.

Как-то одна молодая женщина рассказала нам, что почувствовала к мужу отвращение после того, как он устроил ей дикую сцену ревности. Причина была никчемная — она случайно в гастрономе встретила товарища по работе, и они остановн-

лись поболтать. Здесь их увидел муж. Тут же, в магазнне, обругал жену, а потом даже пошел иа работу «выяснять отиошения». Это о таких ревнивцах писал фраицузский философ Д. Дидро: «Это страсть убогого, скаредного животного, боящегося потерн; это — чувство, недостойное человека, плод нашнх гнилых иравов н права собствеииости, распространениого на чувствующее, мыслящее, хотящее, свободиое существо».

Такие люди позднни прнход жеиы с работы готовы объяснить ее неверностью. Жена вначале с недоуменнем пожнмает плечами, шуткамн пытается унять гнев супруга, но потом озлобляется. Неверие в честность жеиы иачннает жестоко мстнть ревннвцу. Исчезает влеченне к жеие, наступает даже отвращеиие. Ему начннает казаться, что она только что нз объятнй другого, сцены «нзмены» встают перед глазамн. Чуть раньше, чуть позже, но обязательно наступят в семье разлад н охлажденне.

Эгоистнчность и самовлюблеиность ннogда доходят в ревности прямо-такн до бесчеловечиостн. Один иаш больной, вылечнвшнсь от алкоголнзма, иачал новую трезвую н полиоценную жизнь. С прежией женой он разошелся еще до лечения — она отказалась жить с пьяиицей. Никто не собнрается ее в этом обвинять, жнзнь с алкоголнком — настоящая пытка. Но когда он вылечился н стал жнть с другой женщнной, то первая жеиа стала снстематнчески устраивать скандалы, прнходила к ннм в дом, угрожала, крнчала на весь двор: «Все равно жить вам не дам, пусть один живет, пусть вновь пьет, пусть умирает, но жнть не дам!»

До какого самоунижеиня н отсутствня гордости должиа дойтн жеищина, чтобы так поступать! Ну, коиечно же, нн о какой любви здесь н говорнть ие приходится.

А вот другая сторона вопроса.

Еще встречаются мужчииы, да н женщииы, которые относятся к внебрачным половым связям как к вполне допустимому явлеиию.

В этих «легкнх связях» они ищут развлечеиия, но чаще всего особых острых ощущеннй, каких, по их мнеиию, не хватает в браке.

Поиятно, что любая виебрачная связь ставит под угрозу существоваиие семьи, ведь далеко не каждая женщнна нлн мужчиia в состояиии полиостью простить н забыть неверность супруга. Очевидио, такое поиятие, как «ревиость», в даином случае может быть применнмо к состоянию обмаиутого супруга. И все же даже в даиом случае ннкакие словесные эксцессы, упрекн, поступкн не могут вернуть содеянного.

Настоящая любовь и уважение не терпят обмана. Там, где муж и жена искренне любят друг друга, не может быть внебрачной связи. Попытки оправдать такие поступки различными психологическими объяснениями, вроде «оступился», «ошибся» и прочее, лишены почвы. Нельзя «оступиться», если человек не настроен на то, чтобы «оступиться».

Бывают и такие люди, которые ищут в беспорядочных половых связях только наслаждение, они смотрят на внебрачную связь как на дополнительный источник удовольствия. Они забывают об одной истине, что половой акт — это обычный физиологический акт, присущий каждому взрослому человеку. Если он не облагорожен любовью, то теряет всю эмоциональную привлекательность и красоту. Без духовной близости половой акт приносит человеку не удовлетворение, а, наоборот, чувство разочарования и неудовлетворенности.

В подавляющем большинстве случаев так и бывает при случайных связях.

Широко известен красивый древнегреческий миф о том, как Зевс создал существо, соединяющее в себе мужское и женское начало — племя андрогинов. Очень скоро андрогины по силе, уму, красоте, мужеству достигли могущества богов, а кое в чем даже превзошли их.

Боги забеспокоились. Тогда Зевс разрубил всех андрогинов на две половины — на мужчину и женщину. После этого каждый стал искать себе свою половину.

Подобные мифы и легенды встречаются и у многих народов. В них нашла выражение извечная мечта о счастье, которое дается лишь тем, кто нашел свою «половинку».

Однако просто найти — это еще не все. Надо, чтобы мужчину и женщину объединяла духовная и физическая гармония, одинаковый взгляд на окружающую действительность.

Ну, а что если «половинка» не найдена? Что если любит человек без взаимности? Думается, что на такой шаткой основе не следует создавать семью. Можно надеяться, что годы совместной жизни постепенно приведут к любви, но слишком эти надежды призрачны. Жизнь у человека одна, и строить свое счастье на мираже любви вряд ли целесообразно.

А ведь на земле где-то живет своя, единственная «половинка». Есть она у каждого человека. Надо ее искать — и она обязательно найдется.

Может ли любовь пройти через всю жизнь? Этот вопрос интересует и волнует многих, является темой многочисленных диспутов и споров, особенно молодежи. Видимо, такие случаи бы-

вают. Но чаще всего, наряду с «огневой» любовью, рядом идут чувство долга, уважение к человеку, привычка.

А бывает и так, что вначале жить не могут друг без друга, тут же сыграют свадьбу, появляется новая семья. Проходит несколько лет, и становится ясно, что любовь будто бы исчезла, равнодушие и безразличие вошли в дом. Супруги начинают искать более интересного и внимательного друга вне дома, появляются мысли о том, что «тот, новый друг — это уже настоящая любовь, на всю жизнь». Ложное чувство, представление, что есть жизнь без горестей и теней, очень глубоко сидит в людях, оно наивно и идеалистично по своей сущности. Об этом очень точно пишет Ю. Рюриков в книге «Три влечения».

«Детям их жизнь кажется куда хуже и несвободнее, чем у взрослых; они думают, что настоящая жизнь начнется, когда они вырастут. Юноши и девушки верят, что настоящая совсем счастливая жизнь наступит, когда они найдут себе спутника жизни и станут жить самостоятельно, без опеки родителей.

Семейные люди озабочены нехватками; им кажется, что масса хлопот, которые они тратят на семью, станет меньше, когда вырастут дети, и вот тогда-то они сами заживут хорошо.

Пожилые люди ждут пенсионного возраста — тогда и наступит жизнь без обязанностей, с одними правами, тогда и можно будет по-настоящему отдохнуть, заняться своим здоровьем...

И в предвкушении этого будущего счастья люди живут не в полную силу. Они как бы надеются, что в их личном будущем наступит какой-то мир утопии, и берегут себя для этого времени».

Мысли, что настоящее счастье еще впереди, нередко являются иллюзорными. Однако такие мысли служат самооправданием для принятия решения, ведущего к распаду семьи.

В большинстве же случаев просто надобно обновить и поддержать любовь. Но это большое искусство; и у нас нет для этого готовых советов.

Главное — сохранить высокую человеческую культуру, уважение к чувствам и поступкам другого, соблюдать большой такт.

А на вопрос, заданный в начале главы, — «верить или не верить» — может быть только один ответ — «верить!» «Чудовищу с зелеными глазами» нет места в отношениях между влюбленными.

Правильное воспитание —
это наша счастливая старость,
плохое воспитание —
это наше будущее горе,
это наши слезы, это наша вина
перед другими людьми,
перед всей страной.

А. Макаренко

В семье растет ребенок

Эту главу о половом воспитании в семье мы начнем со слов выдающегося педагога и писателя А. С. Макаренко, обращенных к родителям: «Ваше собственное поведение — решающая вещь. Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент его жизни, даже тогда, когда вас нет дома. Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с людьми и о других людях, как радуетесь или печалитесь, как вы обращаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету — все это имеет для ребенка большое значение. Малейшее изменение в тоне ребенок видит и чувствует, все повороты ваших мыслей доходят до него невидимыми путями, вы их не замечаете. А если дома вы грубы или хвастливы, или вы пьянствуете, а еще хуже — если вы оскорбляете мать, вам уже нечего думать о воспитании: вы уже воспитываете ваших детей и воспитываете плохо. Никакие самые лучшие советы и методы в этом случае не помогут».

Дети очень тонко улавливают любые нюансы не только голоса, поведения, но даже выражения лица. Любой поступок родителей, особенно для детей дошкольного возраста, является примером для подражания.

Уважение к родителям не приходит само, оно воспитывается постепенно в течение длительного времени.

А. С. Макаренко авторитет родителей разделял на истинный и ложный. Он считал, что родители могут добиться уважения различными методами и способами, но далеко не все эти методы являются правомочными. Отец или мать за провинность наказывают сына или дочь. Ребенок будет бояться наказания, слушаться родителей беспрекословно.

Но это будет ложный авторитет — «авторитет подавления».

Различают также и «авторитет доброты» и «авторитет под-

купа» — когда за хорошую отметку, за послушание ребёнок получает подарок или же его непомерно захваливают; «авторитет панибратства» — родители считают сына или дочь равными себе, советуются с ними, как с равными, по вопросам, в которых дети ничего не понимают.

На наш взгляд, наиболее отрицательно действует на психику ребенка создание таких ложных авторитетов, как «авторитет чванства» — презрительного высокомерного отношения к другим людям со стороны родителей, что становится примером для подражания ребенку, и «авторитет педантизма и резонерства», когда родители опекают каждый шаг ребенка, читают ему длинные и нудные проповеди. Мелкая опека со стороны родителей, отсутствие инициативы в подростковом и юношеском возрасте приводят к воспитанию безвольного человека.

Половое воспитание в семье — это часть полового воспитания в целом. Не следует его считать чересчур трудным, не доступным для родителей. Знание физиологии и психологии ребенка в подавляющем большинстве случаев позволяет родителям правильно подойти к половому воспитанию в семье. Важно одно — не отрывать половое воспитание от воспитания гражданина общества.

В семье растет ребенок. Наступит день, когда он задаст вопрос: «Мама, откуда берутся дети?» Этот вопрос повергает родителей часто в смятение, они не знают, что на него ответить, им уже начинает казаться, что ребенок их «чересчур быстро развивается и хочет знать то, что ему еще знать рано». Попытка избежать ответа на вопрос ребенка не достигнет цели — он все равно будет искать его. В то же время излишняя откровенность может стать столь же вредной, как и замалчивание.

Где же истина?

Любые вопросы, даже самые щекотливые, задаваемые детьми, не несут на себе печати полового интереса — как известно, половой инстинкт начинает проявляться не ранее чем в 11—12 лет. Задают же вопросы дети, потому что они любопытны по своей природе. Точно так же они задают вопросы: почему летает самолет или лает собака? Но на эти вопросы ребенок получает прямой и недвусмысленный ответ. На вопрос же, касающийся взаимоотношений полов, нередко слышит в ответ: «Это тебе знать еще рано», или еще хуже: «Об этом спрашивать некрасиво».

Такой ответ только разогреет любопытство, и можно не сомневаться в том, что ребенок постарается найти ответ на него у своих сверстников.

Понятно, что дать конкретный совет, в каком возрасте и как следует отвечать на вопрос ребенка, задача не из легких.

Все зависит от культуры, знаний, такта родителей, от того, чем интересуется ребенок и в какой форме задан вопрос.

Вопрос, откуда берутся дети, возникает обычно, когда в семье появляется сестренка или братик, а может, ребенок просто заинтересовался: «откуда я взялся?». Отвечать, что «детей принес аист» или что-то в этом роде, будет, конечно, наивностью.

Наиболее правильным будет примерно такой ответ:

«Ребенок сначала бывает очень, очень маленьким. Постепенно он растет в теле матери. Все мы очень ждали, пока ребеночек вырастет, когда же он стал совсем большим и ему стало тесно, его отделили от тела матери. Так как было больно, то пришлось лечь в больницу, где мама и находилась».

Получив такой ответ, ребенок наверняка будет удовлетворен и проникнется любовью к сестре или брату. Иной ответ может не достичь цели, ибо ребенок наверняка слышал из разговоров взрослых о том, что мать собирается в больницу, что скоро в семье появится новый ребенок.

Определенная роль принадлежит правильному поведению родителей, умению не уходить от ответов на сложные и «трудные» вопросы, сохранить спокойствие и самообладание.

...Ощенилась собака. На свет появилось несколько щенят. Ребенок бежит с вопросом к отцу или матери — откуда они взялись? Следует прямо сказать — они появились из тела животного.

В то же время следует предостеречь от излишней откровенности. На некоторые вопросы полезно не отвечать, но не заявляя при этом — «тебе это знать рано» или «отстань», «не твое дело», а попытаться отвлечь внимание ребенка.

Дети вообще очень непоседливы, их внимание быстро переключается с одного предмета на другой. Родителям следует иногда пользоваться этим.

Дети часто не обращают внимания на различие полов. В детсадике играют вместе и мальчики и девочки. Вместе купаются. Все это воспринимается как естественное. Родители могут сами толкнуть ребенка на путь любопытства. Мать спрашивает дочь, вернувшуюся из садика: «Чем сегодня занимались?» Дочь отвечает, что купались под душем. «И мальчики тоже вместе с вами?»

Разговор прошел как будто незамеченным, но дочь зафиксировала в своем сознании интерес матери к тому, были ли вместе

с ними мальчики. И в следующий раз, во время купания, дочь уже обратит на это внимание. Так мать невольно становится виновницей излишнего интереса дочери к разнице полов.

В книжке «Из практики воспитания детей» Л. Писаревой приведен интересный пример воспитания у ребенка уважения к женщине, будущей матери: «...Папа с семилетним Мишей шли по улице. Была ранняя весна, и на улицах такая гололедица, что идти было очень трудно, некоторые прохожие падали. На середине горки, на самом крутом месте, стало совсем трудно идти. И тут они увидели чужую, незнакомую папе и Мише тетю, которая, спускаясь вниз, попала на скользкое место и никак не могла выбраться ни вперед, ни назад. У тети был большой живот, такой большой, что Миша никогда такого не видел, оттого тете было еще труднее идти.

Папа быстро подошел к тете и, сказав ей: «Мы вам поможем», взял ее под руку. «Миша, помоги», — сказал папа, Миша подал тете руку, и все стали спускаться вниз. Спустились благополучно. Тетя очень обрадовалась и горячо благодарила папу и Мишу за то, что они ей помогли. «Папа, отчего у нее такой большой живот?» — спросил Миша, когда они пошли снова своей дорогой. — «А оттого, Мишенька, что она скоро будет мамой. У нее родится маленький ребеночек, такой же маленький, какого ты видел у дяди Кости и тети Маши, таким же маленьким был и ты, когда родился, и я, и твоя мама. Ребенок вначале так мал, что не может еще сам дышать и сам есть, и пока он не станет крепче, спит, свернувшись в клубочек, в животе у своей мамы, там ему тепло и мягко, и мама кормит его своей кровью, а когда он подрастет, тогда ребенок выйдет наружу, и его уже можно носить на руках и баюкать, и тогда он уже сам дышит и сам пьет молоко. Когда ребенок родится, мама его хворает, но потом все это проходит, и папа и мама очень радуются, что у них появился маленький человек. Но пока маленький спит в животе у мамы, он очень слабый, и его надо беречь, значит, нужно беречь его маму.

Вот если бы мы той тете не помогли, она могла бы упасть и ушибить свой живот и маленького ребеночка, который находится у нее внутри».

Нездоровое и преждевременное развитие интересов к половым вопросам может вызвать ознакомление ребенка с половой жизнью взрослых. Никогда и ни при каких условиях ребенок не должен видеть интимных ласк взрослых.

Он может быть свидетелем лишь дружеского и любовного отношения отца и матери друг к другу.

Неисчислимую горечь испытывает ребенок, когда видит, как отец оскорбляет мать, когда в пьяном угаре бьет ее. Такой отец никогда не дождется уважения от своего ребенка. И когда сын или дочь станут взрослыми, такой отец получит в ответ лишь презрение и безразличие с их стороны.

Ребенок, который видел в детстве надругательство над одним из своих родителей, всю жизнь несет в душе горечь отравленного детства.

«Молодой человек никогда не будет любить свою невесту и жену, если он не любит своих родителей, товарищей, друзей, и чем шире область этой неполовой любви, тем благородней будет и любовь половая. Человек, который любит свою Родину, свое дело, не станет развратником.

И совершенно точно представляется обратное заключение: тот, кто способен относиться к женщине с упрощенным и бесстыдным цинизмом, не заслуживает доверия как гражданин, его отношение к общему делу будет также цинично, ему нельзя доверять до конца» [1].

Нельзя применять к детям телесные наказания. Удары по ягодицам могут вести к половому возбуждению. Об этом можно прочитать в «Исповеди» Руссо. Великий писатель на склоне лет, описывая свои отроческие годы, писал, что он сознательно шел на телесные наказания розгами, чтобы получить сексуальное удовольствие. Такие случаи хорошо известны и врачам.

Удовлетворение естественных надобностей детей различного пола должно проходить отдельно. Если во время игр или купания дети обычно не обращают внимания на различие полов, то при мочеиспускании внимание обращается на половые органы, и это может вызвать нездоровый интерес.

В более старшем возрасте возникают новые вопросы, новые проблемы. В 12—13 лет начинает властно заявлять о себе половое влечение, происходит перестройка организма, появляются новые физиологические явления.

К ним в первую очередь относится у девочек появление менструаций, рост грудных желез, оволосение лобка, а у мальчиков рост половых органов, появление поллюций, оволосение тела. К этим изменениям своего организма подросток должен быть подготовлен.

Появление менструаций у девочек и поллюций у мальчиков требуют разъяснения. Подросток должен знать, что они естественны и физиологичны.

---

[1] А. С. Макаренко. Соч., т. 4, стр. 245.

В беседах необходимо подчеркнуть, что процесс возмужания длится много лет, что, прежде чем девушка или юноша станут взрослыми, пройдет пять-семь лет, а то и более. Объяснять физиологию полового акта, структуру интимных отношений между мужчиной и женщиной в этот период, разумеется, излишне. Подросток уже не несмышленый ребенок, и примитивным объяснением отделаться не удастся. Пусть он узнает об этом в школе, на уроках биологии, литературы или из книг, подходящих для его возраста.

На протяжении всего детства и переходного периода следует воспитывать в мальчиках уважение к девочкам, чувство заботы о них. Родителям полезно время от времени высказывать вслух мысли о том, что сила дана мужчине не для того, чтобы обижать слабых, а наоборот, защищать их.

В одной из отраслей медицины — психотерапии — есть метод, называемый косвенной психотерапией. Смысл ее заключается в том, что человеку не прямо высказываются мысли, а на него воздействуют слова, которые обращены к третьему лицу. Обычно человек очень внимательно слушает такие разговоры, и они иногда более воздействуют на психику, чем прямое обращение. Этим методом тоже полезно пользоваться родителям при воспитании юношей и девушек.

Психика подросткового возраста очень ранима. Достаточно однажды посмеяться над чувствами юноши или девушки, как они или «уйдут в себя», или дадут негативную реакцию при последующих попытках откровенности.

В семье возникают самые различные проблемы, разрешить которые не всегда легко. Особенно, когда дети подрастают и начинают сами осмысливать окружающую их обстановку.

Вот что пишет Людмила В. из Баку: «Мы с мужем спим вместе на диван-кровати, а дети, им 9 и 12 лет, в другой комнате. Хотя спать мы ложимся уже после того как улеглись дети, нас беспокоит: а вдруг они проснутся и увидят, что мы спим вместе... Я стала из-за этого нервной, даже лечилась, так как нормально не отдыхаю. Говорят, что когда дети видят, что папа с мамой спят вместе, то начинают что-то подозревать. Прошу объяснить, как поступить нам с воспитательной точки зрения».

Видимо, подобные вопросы волнуют многих родителей, ибо далеко не у каждой семьи есть возможность иметь лишнюю комнату. Надо считать, что ничего зазорного в том, что отец и мать спят вместе на одной кровати, нет. Ведь для детей родители — лучшие друзья и советчики, с которыми должны быть естественные и простые отношения. Если родители спокойно, без

суеты, полунамеков готовятся ко сну, то у детей никогда не возникнут «крамольные» мысли. Но что совершенно недопустимо, так это чтобы дети слышали, а тем более видели интимное соединение родителей.

В период юношеской гиперсексуальности юноши не должны рассматривать различные скабрезные фотоснимки, смотреть кинофильмы, в которых чересчур могут быть откровенно представлены интимные отношения между мужчиной и женщиной. Некоторые родители запрещают подросткам читать книги Мопассана, Куприна, Бальзака, в которых описываются любовные переживания или действия героев книги. На наш взгляд, этот запрет ни к чему. Запрет чтения не достигает цели — юноша или девушка всегда найдут возможность познакомиться с этой литературой.

Если же такого запрета не будет, то никакой фиксации у подростка на интимной стороне отношений героев, как правило, не бывает.

Нельзя не коснуться и такого важного момента, как воспитание у девочки, девушки женского достоинства. Умение сдерживать себя, держать, когда надо, на расстоянии юношу, в то же время сохраняя чисто товарищеские отношения, — это залог того, что, когда девушка станет взрослой, она сможет отличать настоящее чувство, настоящую любовь от кратковременной страсти, кратковременного влечения и быть счастливой в жизни.

И наконец о возрасте 17—18 лет. К этому времени человек должен иметь определенные жизненные установки, определенную сумму знаний, касающихся отношений между мужчиной и женщиной. К совершеннолетию нет необходимости скрывать что-либо от молодых людей. Они могут знать все детали, даже самые интимные, которые встречаются в отношениях между мужчинами и женщинами. Ведь после 18 лет они имеют право пойти в загс и начать семейную жизнь, и к этому моменту молодые люди должны быть хорошо подготовлены. Они должны обладать достаточными знаниями и анатомии, и физиологии, и психологии сексуальных отношений между людьми.

Если они этого не знают, то может быть поздно: им не удастся никогда правильно построить взаимоотношения в семейной жизни.

Эту главу мы начали словами А. С. Макаренко. Его же словами и закончим: «И девочкам и мальчикам нужно рассказывать об ответственности за каждый день, за каждый кусочек чувства, потому что за все приходится платить жизнью...»

...Кто настоящий человек,
у того возлюбленным
также должен быть
настоящий человек.

А. Навои

Есть ли рецепты любви?

«Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастная семья несчастлива по-своему», — так начинает «Анну Каренину» Л. Н. Толстой.

Несчастливая семья, неудачный брак. Сколько горя, несбывшихся надежд, разочарований вобрали в себя эти слова! За ними стоят не только ссоры, раздоры и разводы, но и ничем неоценимый пробел в воспитании детей, которые растут без одного из родителей и у которых с детских лет вырабатывается пренебрежительное отношение к матери или отцу. Причин, которые ведут к распаду семьи, немало. Здесь и неумение правильно оценить поступки супруга, и пьянство одного из них, и разный взгляд на жизнь, и отсутствие общности их интересов, и разность характеров. Но немаловажная роль принадлежит в сохранении семьи и физиологической стороне брака.

К сожалению, именно этой стороне у нас еще мало уделяется внимания. Нередко получается так, что молодые люди вступили в брак, но об интимной жизни имеют весьма смутное или неверное представление. Нередки случаи, когда супруги, прожившие в браке много лет, тоже не знакомы с элементарными физиологическими сторонами интимной жизни. Неудовлетворенность в сексуальной стороне брака приводит к различным расстройствам, вплоть до неврозов.

Сводить отношения в семье только к обязанностям, накладываемым юридической стороной брака, будет неверным. Немалая роль принадлежит интимной стороне отношений. Однако нередко случается, что взаимному влечению не придают никакого значения.

Семейная жизнь предрасполагает к умеренности во всех сторонах жизни, что имеет немаловажное значение для сохранения бодрости и энергии до преклонных лет. В браке наиболее полно осуществляется забота друг о друге, жизнь протекает ритмично. Поэтому холостая жизнь — путь к более раннему старению.

Семейная жизнь благотворно влияет на сохранение половой потенции. У семейных мужчин до преклонных лет в половых железах продолжается сперматогенез. Примерно 75% мужчин в возрасте от 75 до 90 лет сохраняют половое влечение, из них 60% потентны. Читатели, несомненно, слышали о долгожителях, которые в возрасте ста и более лет становились отцами, при этом дети рождались совершенно здоровыми. Такие старики на протяжении всей жизни не курили, очень редко употребляли спиртные напитки, соблюдали правильное соотношение между трудом и отдыхом.

Некоторые считают тождественным понятие семьи и брака. Это не так.

Брак — лишь юридическая основа семьи, а семья возникает уже на основе брака. Карл Маркс писал: «Если бы брак не был основой семьи, то он так же не являлся бы предметом законодательства, как, например, дружба» [1].

Таким образом, когда устанавливаются брачные отношения между мужчиной и женщиной, то цель их — создать семью, создать определенные родственные связи.

На основе брака возникают отношения кровного родства, рождаются дети, которые требуют материального обеспечения, необходимости ведения семьей общего домашнего хозяйства, определенных имущественных отношений, разделения труда. В семье появляются новые чувства: любовь брата к сестре, сыновняя любовь, родительская любовь.

Таким образом, появление семьи означает появление определенных социальных отношений. Это не всегда понимают молодые супруги, вступившие в брак. Создав семью, они наивно полагают, что наступил длительный медовый месяц, в котором все будет легко, безоблачно, в котором их ждут одни удовольствия. В жизни же порой получается так, что индивидуальные привычки вступают в конфликт с привычками второго человека, и вместо ожидаемой гармонии в отношениях вдруг неожиданно выясняется, что супруги с трудом терпят друг друга. Определенная сложность возникает и в совместном ведении хозяйства, в отношении к родителям мужа или жены и прочее.

Разумное отношение к окружающей действительности, правильная оценка своих поступков, умение уступить друг другу могут явиться самым важным в семейной жизни. Известный актер Кирк Дуглас на вопрос, как сохранить в браке счастье, в шутку ответил:

---

[1] К. Маркс и Ф. Энгельс. Соч., т. 1, М., 1955, стр. 162.

«Рецепт очень прост: когда вы не правы — признайтесь в этом. Когда вы правы — промолчите».

Шутка шуткой, а в ней есть и разумное: уступая друг другу в мелочах, муж и жена сохраняют большое и значительное — любовь и семью.

До создания современной формы совместной жизни мужчины и женщины — семьи — человечество прошло большой и долгий путь.

На первых этапах развития человечества существовали беспорядочные половые связи, но они вряд ли были абсолютно неограниченными. Ф. Энгельс эти связи считает беспорядочными «постольку, поскольку еще не существовало ограничений, установленных впоследствии обычаем», и далее отмечает, что «временное сожительство отдельными парами... отнюдь не исключается» [1].

Переход к семье объясняется прежде всего экономическими интересами, когда произошло разделение труда между мужчиной и женщиной. Женщина в период беременности, кормления и воспитания ребенка в первые годы его жизни была не в состоянии добывать средства к существованию. Естественно, ей приходилось искать помощи у мужчины, и в первую очередь у того, с кем ее связывали интимные отношения и который временно лишил ее возможности добывать средства к существованию.

Женщина же стала помогать мужчине в приготовлении пищи, заботиться о нем. Возникло достаточно длительное сожительство между определенным мужчиной и женщиной.

На первом этапе возникновения семейных отношений существовал матриархат, то есть такая система отношений, когда женщина была в привилегированном положении в социальной, семейной, половой и хозяйственной областях. Для этого имелись свои причины. В первую очередь потому, что отец часто не был известен, зато мать ребенка известна была всегда.

С развитием частной собственности, когда в одних руках начали сосредоточиваться материальные ценности, наступило положение, при котором мужчина мог прокормить несколько женщин. На смену матриархату постепенно пришел патриархат. По мнению Ф. Энгельса, к патриархату привело изменение экономических условий жизни, развитие хлебопашества, приручение животных, разведение скота. «Ниспровержение материнского права было всемирно-историческим поражением женского

---

[1] К. Маркс и Ф. Энгельс. Соч., т. 21, М., 1961, стр. 41.

пола», — писал Ф. Энгельс, и далее: «Муж захватил бразды правления и в доме, а жена была лишена своего почетного положения, закабалена, превращена в рабу его желаний, в простое орудие деторождения»[1].

В семейно-брачных отношениях наступили тысячелетия бесправного и угнетенного положения женщины. Более трех тысяч лет назад были созданы первые законы, закрепляющие первенство супруга. Это можно найти в законодательствах Древней Греции, Вавилона, Иудеи, Рима.

В труде «Женщина и социализм» А. Бебель писал, что «в буржуазном обществе брак представляет собой одну сторону половой жизни, проституция — другую». Это остается верным и для нашего времени. Во многих капиталистических странах женщина не только остается служанкой мужчины, но и лишена политических и экономических прав. Только в странах социалистического лагеря женщина получила гражданское равноправие.

Нет необходимости доказывать, что там, где нет полного равенства мужа и жены во всех сторонах экономической и политической жизни, не может быть искренней любви. Ни один из супругов не должен зависеть от другого ни в материальном, ни в ином отношении.

Семья не может существовать без любви. Совместное проживание нелюбящих супругов, безусловно, более аморально, чем расторжение брака. По этому поводу Ф. Энгельс писал: «Если нравственным является только брак, основанный на любви, то он остается таковым только, пока любовь продолжает существовать. Но длительность чувства индивидуальной половой любви весьма различна у разных индивидов, в особенности у мужчин, и раз оно совершенно иссякло или вытеснено новой, страстной любовью, то развод становится благодеянием как для обеих сторон, так и для общества»[2].

Полная свобода в создании семьи и материальная обеспеченность и уверенность в экономической обеспеченности в будущем привели к тому, что в нашей стране очень высок процент мужчин, имеющих семью. Обратимся к цифрам. На тысячу мужчин в возрасте до 30 лет имеют семью 697 человек (в США — 678), от 35 до 44 лет — 955 человек (в США — 851), от 45 до 54 лет-960 (в США — 838) и от 55 до 64 лет — 934 (в США — 797).

К сожалению, рождаемость в нашей стране сдерживается

[1] К. Маркс и Ф. Энгельс. Соч., т. 21, М., 1961, стр. 60.
[2] Там же, стр. 84—85.

недостаточной обеспеченностью яслями, детсадами, слабым развитием домашней техники, освобождающей женщину от нерационального труда.

В основе создания семьи, так же как в стремлении к половому сближению, лежит половой инстинкт. У человека он подчинен тончайшим психическим, эстетическим и моральным переживаниям. А. С. Макаренко писал о требованиях коммунистической морали в вопросах половой жизни: «Она требует, чтобы половая жизнь человека, каждого мужчины и каждой женщины находилась в постоянном гармоническом отношении к двум областям жизни: к семье и любви. Она признает нормальной и нравственной только такую половую жизнь, которая основывается на взаимной любви и которая проявляется в семье, т. е. в открытом гражданском союзе мужчины и женщины, в союзе, который преследует две цели: человеческое счастье и рождение и воспитание детей»[1].

По данным статистики, в нашей стране браки заключаются чаще всего, когда мужчине 24—25 лет, а женщине 21—22 года. Этот возраст наиболее подходит для начала семейной жизни. Во-первых, к этому времени молодые люди обычно заканчивают учебу, демобилизуются из армии, приобретают специальность. Создаются материальные предпосылки для прочной семейной жизни. Во-вторых, сравнительно небольшой срок между наступлением половой зрелости и началом половой жизни позволяет без ущерба для здоровья избежать случайных половых связей.

И еще — у молодых супругов на второй-третий год рождается обычно ребенок. Родителям легче воспитать его, пока они молоды, полны сил и энергии. Более поздние браки создают затруднения не только в воспитании детей, но также и при родах. Считается, что если женщина рожает позже 27 лет в первый раз, то это уже поздняя первородящая.

Всем хорошо известны случаи, когда молодая женщина выходит замуж за пожилого мужчину. Такие браки часто заканчиваются несчастливо. Первое время супруги могут жить хорошо, но постепенно будет происходить отчуждение друг от друга.

Вот пример такого брака. Ему 47 лет, ей 22 года. Теперь давайте сделаем подсчет, что будет через 13 лет. Ему — 60 лет, ей 35. Мужчина после шестидесяти лет отмечает заметное падение половых возможностей, а у женщины в 35 лет может быть (вспомним слова И. И. Мечникова) лишь расцвет жела-

[1] А. С. Макаренко. Соч., т. 4, 1960, стр. 407.

ний. Тут недалеко и до развала семьи. А лучшие годы прожиты, молодость осталась позади. Начинать новую жизнь уже очень сложно. Вот поэтому, прежде чем решиться на такой брак, где большая разница в годах между мужчиной и женщиной, следует серьезно подумать.

Идеальными случаями являются такие, когда половая жизнь начинается одновременно с вступлением в брак, с началом семейной жизни. Таким супругам легче найти гармонию как в психологическом, так и физиологическом отношении. Обычно опытным «в любви» мужчинам и женщинам, вступающим в брак, недоступны те искренние и восторженные чувства любви и обожания, которые присущи молодым людям, не жившим половой жизнью ранее.

Если современная мораль против половых связей до брака, то это отнюдь не означает, что вступающие в брак не должны быть к нему подготовлены. Наоборот, молодой муж и молодая жена должны иметь ясное и четкое представление обо всех самых интимных сторонах жизни человека. Только тогда можно ожидать, что каждый из вступающих в брак сможет правильно оценить поступки другого, не нанести ему психической травмы.

Проблема внебрачных отношений продолжает оставаться актуальной и в настоящее время. Недавно ленинградский социолог С. Голод провел обследование большой группы студентов и технической интеллигенции. Его интересовало мнение молодежи о добрачных интимных связях. Полученные данные показали, что большинство молодежи считает возможным иметь половую связь только по любви. Так думает 91% мужчин и 81% женщин.

Молодежь категорически отвергает брак по расчету, брак без любви. Наличие брачных отношений без искреннего чувства, где вместо любви лишь иллюзия, не присуще нашей молодежи. В то же время взгляд, что интимная связь допустима при наличии настоящего чувства даже без оформления семейно-брачных отношений, несколько настораживает.

Здесь, очевидно, сказываются пробелы «воспитания чувств». В вопросах интимной связи, конечно, решающим является любовь, но, кроме этого, всегда должно присутствовать и чувство долга. Ведь «в любви, — говорил В. И. Ленин, — участвуют двое, и возникает третья, новая жизнь. Здесь кроется общественный интерес, возникает долг по отношению к коллективу».

Наряду с моральной, нельзя забывать и медицинскую сторону проблемы. Как ни была бы сильна любовь, внебрачные и добрачные связи всегда чреваты опасностью получить венери-

ческое заболевание, воспалительный процесс, ведут к абортам, которые далеко не безвредны для организма. Но ни с чем не сравнима душевная опустошенность, к которой ведут беспорядочные половые связи, какими бы высокими словами их ни пытались оправдать.

До настоящего времени еще бытует мнение, что мужчина, имевший многочисленные интимные связи с разными женщинами до брака, ничего аморального не совершил, а вот этот же мужчина от женщины требует невинности и чистоты.

Такое мнение осталось с прежних времен, когда женщина была закрепощена в семье. Тогда она являлась «собственностью» мужа, не имела никаких прав, ей была уготована участь служанки в семье. Муж же мог поступать с женой как хотел. Являясь хозяевами в жизни, мужчины и создали мораль, удобную для себя, оправдывающую их неверность. Особенно такой взгляд был распространен среди высшего общества, прожигавшего жизнь в удовольствиях.

В условиях, когда женщина является таким же равноправным членом общества, как и мужчина, взгляд на их «прошлое» должен быть одинаков. Точно так же, как многочисленные интимные связи без любви являются признаком развращенности и нечистоплотности женщины, таковыми они являются и по отношению к мужчинам.

Особенно большая обязанность ложится на мужа в период, когда жена ждет ребенка. Будущая мать всецело поглощена подготовкой к самому сложному физиологическому явлению в ее жизни. Есть немало поступков и дел, которые могут нанести вред здоровью не только матери, но и будущему ребенку. Любое серьезное физическое напряжение, недосыпание, недостаточное питание, психические травмы опасны беременной женщине.

В этот период муж должен взять на себя всю сложную физическую работу, беречь душевный покой жены. Окружив вниманием и заботой будущую мать, муж может быть уверен, что в семье появится крепкий и здоровый ребенок.

Определенные требования предъявляются к мужу и по отношению к интимной близости во время беременности жены. Врачи запрещают иметь половые сношения в последние два месяца беременности и в первое время после родов. Поэтому такт должен проявить мужчина и в этом отношении. Подобное воздержание вреда не принесет, а требовать от жены иметь сношение в этот период значит ставить под угрозу состояние ее здоровья.

Есть семьи, в которых муж и жена дома ведут себя не так, как на людях.

...Муж и жена собираются в гости или в театр. Он надевает праздничный костюм, она — платье, муж чисто выбрит, жена делает красивую прическу. Смотрят супруги и не узнают друг друга — будто только что познакомились, будто вернулись дни их первых встреч. В гостях он красиво ухаживает за женой, ласков, вежлив и предупредителен.

Но вот вернулись домой. Снова потекла будничная жизнь, с повседневными заботами, в которых он забывает вовремя побриться, а она ходит по квартире в грязном халате и с растрепанными волосами. Возникший было подъем любви пошел вновь на снижение. В семье растет отчуждение.

А ведь для того, чтобы любовь вновь заиграла прежними красками, надо не очень много — то уважение друг к другу, та внешняя красота, которые присутствовали в праздничный вечер, должны стать обычными, будничными.

Многое зависит от поступков и поведения жены. Именно она создает определенный настрой в семье, душевность в отношениях, показывает пример заботы и внимания.

Недаром народ создал такие афоризмы, как «женщина сияет — весь дом сияет, женщина мрачна — весь дом погружен во мрак». И еще: «Дурная жена, находящая удовольствие в непрерывных ссорах, это не жена, а старость, принявшая женский облик».

Понятие красоты — понятие весьма относительное. Не удивительно, что в последнее время не стало некрасивых девушек. Подчеркивая свою индивидуальность, каждая женщина способна стать привлекательной.

Женщина должна внушить себе, что она любима, красива, и держать себя в жизни соответствующим образом.

Самое убийственное для любви — это однообразие внешнего вида. Муж, который видит свою жену в домашнем халате утром и вечером, в день отдыха и в праздничный день, постепенно может потерять к жене влечение.

Некоторые психологи дают очень интересный совет женам — раз в несколько лет попытаться изменить свой внешний облик: перекрасить волосы, изменить прическу, по-новому использовать косметику, заменить некоторые детали туалета. Это «обновление» необходимо. Умная женщина знает об этом и всегда об этом помнит.

...Молодой мужчина обратился за помощью по поводу того, что не чувствует никакого влечения к жене и не в состоянии выполнять супружеские обязанности. В то же время он отмечает, что испытывает сильное влечение к другой женщине.

Что же выяснилось при беседе? Муж приходит с работы часто уставший, вымотанный. После ужина стремится отдохнуть. Естественно, никакой ласки по отношению к жене не проявляет. Она же со своей стороны не хочет или не может понять состояния мужа, не проявляет заботы, не интересуется его состоянием, и муж слышит от нее лишь упреки. Когда у молодых супругов родился ребенок, то мать стала почти все внимание уделять ему и все меньше мужу. Постепенно они стали почти чужими людьми. Казалось бы, ребенок должен был, наоборот, сплотить семью, но этого не получилось. Любовь постепенно исчезла.

...Тамара очень недурна собой, у нее красивая фигура, длинные стройные ноги, красивые волосы, умные выразительные глаза. Она со вкусом одевается, умело заботится о своей внешности. Тамара — инженер в проектном институте.

«У меня много знакомых, друзей, но по-настоящему никто из них мне не близок, — говорит она. — Почему, самой неясно. Я все время бываю на людях, хожу в туристские походы, хорошо танцую. Я все время в молодежной компании, молодых людей не сторонюсь. Но мне не везет — никак не могу найти настоящего парня, который бы стал близок моему сердцу».

В чем же дело? Ведь Тамаре уже скоро 30 лет, и вообще нельзя объяснить все невезением или же согласиться с Тамарой, что ее окружают пустые, недостойные молодые люди.

Причины здесь другие. Они кроются прежде всего в самом поведении Тамары. Спросим ее друзей — ребят, что думают о ней они.

— Хороший товарищ, отзывчивый, никогда не подведет, но ведет себя, как парень, не хватает ей женственности в поведении.

— А мне вот, — говорит другой, — и в голову бы не пришло пригласить ее на свидание. Она бы наверняка меня отшила так же, как любого другого.

И в самом деле: привычка к полной независимости, насмешливые и ехидные реплики по отношению к парням превращают отношения Тамары с молодыми людьми в словесный поединок, а отсюда все ее жизненные неудачи.

Прочные отношения между людьми строятся не на конфликтных началах, а прежде всего на дружеских, товарищеских, откровенных основах. Это касается и отношений между мужчиной и женщиной.

В. И. Ленин, несмотря на огромную занятость насущными революционными делами, находил время для заботы о матери, жене, сестрах. В. Бонч-Бруевич в своих воспоминаниях так писал о Владимире Ильиче в семье:

«...Нередко бывало, что, несмотря на весьма тихий разговор, Владимир Ильич улавливал, что к чаю нет хлеба или надо еще что-нибудь купить, тут вдруг он появлялся в растворенной двери и решительно заявлял:

— Ну уж за хлебом — это я пойду! Почему ты, Надя, мне раньше этого не сказала?.. Должен же я принимать участие в хозяйстве...

И тут перечить Владимиру Ильичу было нельзя: он мигом одевался и уходил в соседнюю булочную или лавочку и приносил все, что было надо.

— А это по моему личному выбору,— торжественно заявлял Владимир Ильич, вынимая то, что он купил самостоятельно, и быстро уносился к себе в комнатку, где продолжал прерванную работу...»

Ошибки и жизненные просчеты следует искать прежде всего в самом себе, а не обвинять окружающих. Полностью относится это правило и к семейной жизни. Готового рецепта, как поступить в том или ином случае семейных неурядиц, не сможет дать никто. Нелегко разобраться и в жизненных просчетах.

Однако добрый врачебный совет, доброжелательное отношение родственников и друзей могут всегда оказаться кстати.

Уважаемый читатель!

Беседы пришли к концу.

Они были прямыми, откровенными и, может быть, показались некоторым чересчур рискованными. Но разве откровенный разговор более рискован и безнравствен, чем замалчивание проблем, которые интересуют всех без исключения молодых людей?

Конечно, в книге не могли быть освещены многие стороны чрезвычайно сложной проблемы семейно-брачных отношений. Некоторые из них можно разрешить только в конкретном общении с врачом, советы которого могут быть полезны во многих случаях.

Поэтому данная книга не может заменить дельный врачебный совет или медицинскую помощь. При всех неясностях автор рекомендует обращаться к опытным педагогам или врачам. Важно, чтобы те общие знания, которые читатель почерпнул в этой книге, смогли помочь ему распознать, где чистое, нормальное, естественное, а где путь к неприятностям и горестям.

Несомненно, верны слова писателя-человеколюба Константина Паустовского: «Счастье дается только знающим».

Содержание

К читателю 4
О воспитании чувств 7
Органы деторождения 14
На пути к зрелости 21
Физиология или психология? 27
Об одной дисгармонии природы 42
Чтобы желания не погасли 49
Великий обманщик 57
Курите? Зря! 69
Когда виноваты только сами... 74
Верить или не верить? 82
В семье растет ребенок 88
Есть ли рецепты любви? 95



ХОДАКОВ НАУМ МИХАЙЛОВИЧ
НАЕДИНЕ С ВРАЧОМ

Редактор *Л. Краснова*
Художник *Б. Попов*
Художественный редактор *Я. Черников*
Технический редактор *Л. Голобокова*
Корректоры *М. Казанцева, Н. Давыдова*

Сдано в набор 1/XII 1969 г. Подписано в печать 2/II 1970 г. НС 14092. Бумага обложечная.
Формат 60×84/16. Уч.-изд. л. 6,0. Усл. печ. л. 6,05.
Тираж 100 000. Заказ 616. Цена 18 коп.

Средне-Уральское книжное издательство, Свердловск, Малышева, 24. Типография издательства «Уральский рабочий», Свердловск, пр. Ленина, 49.

18 коп.



СРЕДНЕ-УРАЛЬСКОЕ КНИЖНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО, СВЕРДЛОВСК, 1970